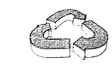
أدوات بسيطة لمساعدة المعوقين





ورشة الموارد العربية

أدوات بسيطة لمساعدة المعوقين

إعداد: كاثي ماتشكا، وآن دارنبورو، وديبُورا بيركيت.
إخراج: دون كاسْتون
رسوم: جْوان طومسون
ترجمة: غولدا خوري
مراجعة: آمال طراد ومايكل سكوت
تحرير: غانم بيبي

شكر وتقدير:

قدم الكثيرون بسخاء وقتهم وخبرتهم في مراجعة مادة هذا الكتاب وتعديل مسودته. ونخص بالذكر: السيدة جين وبّ، من «مركز تأهيل الأطفال» في كالكوتا، وديفيد وزنر من «الهسبيريان فاونديشن»، ودانييل أوديل من اليونيسف، والاخصائيين في «معهد المعوقين» في السويد والمستشارتين في العلاج الطبيعي ساره هولوواي وساره كوك.

تمت ترجمة هذا الكتاب وطباعته وعرضه بسعر مخفض بفضل منحة من مؤسسة أوكسفام OXFAM الخيرية البريطانية.

الطبعة العربية الأولى، ١٩٩٠
الناشر: ورشة الموارد العربية (للرعاية الصحية وتنمية المجتمع) المحدودة.
ص. ب ٧٠٤٧، نيقوسيا ـ قبرص.

يحتوي هذا الكتاب الترجمة الكاملة لكتاب:
SIMPLE AIDS FOR DAILY LIVING
وذلك باذن خاص من «آرتاج» وبالتعاون معها.

آرتاج AHRTAG

نشرت أصل هذا الكتاب مجموعة آرتاج في لندن، وهي مركز خيري للموارد متخصص في ترويج وانتاج التقنيات التي تدعم الرعاية الصحية الأولية. وذلك من خلال تأمين المعلومات وموارد ودورات التدريب، وتصميم الأجهزة البسيطة واصدار الكتب والنشرات.

وتشمل مجالات اهتمامها بشكل خاص:

- منع الاعاقة وتأهيل المعوقين
- أمراض الاسهال
- صحة الفم والأسنان
- تعبئة الأدوية الأساسية تعبئة غير مكلفة
- أمراض الجهاز التنفسي الخطرة
- مرض الأيدز

وتصدر عن آرتاج ٣ مرات في السنة نشرة باسم CBR NEWS ، وهي تركز على تقديم تقنيات وأجهزة وطرق للوقاية من الاعاقة ولاعادة تأهيل المعوقين. يمكن الحصول على هذه النشرة مجانا من آرتاج على العنوان التالي:

AHRTAG, London, Bridge Street, London SE SG91, United Kingdom
Tel: 441- 3781403 - Fax: 441 - 4036003

وتشمل منشورات آرتاج في هذا المجال الكتب التالية (بالانكليزية):

Personal Transport For Disabled People

وفيه أفكار من مختلف أنحاء العالم لصنع أدوات تساعد على الحركة تشمل الكراسي المتحركة والدراجات والعربات التي يمكن انتاجها محليا.

Alternative Limbmaking

وهو دليل لصنع وتركيب الأطراف تحت الركبة بطرق غير مكلفة.

(انظر كتب عربية أخرى في حقل الاعاقة في بطن الغلاف الأخير من هذا الكتاب)

المحتويات

الحاجة الى طبعة عربية

يزداد الإهتمام بالمعوقين في العالم العربي. ويعبر هذا الازدياد عن نفسه في قيام عشرات الجمعيات المتفاوتة أحجامها، ورصد الأموال وعقد الندوات والمؤتمرات واصدار الكتب، وانشاء مراكز العلاج الطبيعي وغيرها.

ويتعزز يوماً بعد يوم الإدراك بأن الإهتمام بالمعوقين ضروري لأسباب مهمة، في طليعتها حقهم الإنساني في الإعتراف بهم، وبوجودهم وبقدرتهم على أن يكونوا عناصر منتجة وفاعلة في المجتمع، ومتفاعلة معه.

ويمتد هذا الإهتمام أحيانا ليشمل توفير الأدوات الجاهزة التي تساعد المعوق على التعلم والتحرك والعمل، كالعكاكيز والكراسي المتحركة مثلاً.

وقد يجد البعض أن الأدوات التي يحاول هذا الكتاب أن يساعد على صنعها هي بدائية في موادها وشكلها، نظراً لتوفر الفرصة أمامهم للحصول على مواد ومهارات وأجهزة ومساعدات تمكنهم من شرائها جاهزة أو حتى استيرادها. ولكن قليلا ما تلبي مثل هذه الأدوات جميع احتياجات المعوقين، ناهيك عن كونها متاحة فعلاً لجميع المعوقين في مختلف الأحياء والقرى. أما هذا الكتاب فانه يتوجه الى أولئك الكثيرين الذين لا يجوز أن تحرمهم قلة المال والمواد من الحصول على أدوات تساعدهم على المشي والتنقل والعمل والجلوس، وتسهل ممارسة أنواع من العلاج الطبيعي.

من جهة أخرى فان هذا الدليل يعزز سياق الاعتماد على النفس. فالمعوقون أنفسهم وأهاليهم وأصدقاؤهم يستطيعون صنع الأدوات بيسر.

يطمح هذا الكتاب المصور الى أن يكون مصدر أفكار ومقترحات، أكثر من أي شيء اخر. فهو يصلح دليلا لإكتشاف وتوظيف المواد الرخيصة والمهارات والقدرات الذاتية المحلية والمتوافرة، في صنع أدوات تساعد المعوقين على المشي والجلوس وممارسة العلاج الطبيعي والعمل. وقد يجد البعض أن الأدوات والمواد التي يقترحها شديدة البساطة وبدائية أو غريبة – كالبامبو مثلاً. لذلك يستطيع القارىء أن يأخذ من أفكاره ما يعتقد انه يتناسب وحاجته، وأن يستبدل المواد المقترحة غير المتاحة بمواد أخرى متوافرة أو يمكن توفيرها برخص وسهولة– شرط الحرص على متانة الأدوات المساعدة وعلى سلامة الذين سيستخدمونها.

بذلك فالكتاب يشجع القارىء على استخدام خياله في ابتكار حلول ووسائل تلائم حاجته وبيئته وقدراته.

اننا ندعو الأفراد الذين سيستخدمون هذا الكتاب، أو الذين سيشرفون على تطبيق ما جاء فيه، الى تسجيل خبرتهم العملية وتدوين التعديلات أو الحلول المحلية الخلاقة التي سيبتكرون، وتزويدنا بها لكي تجد مكاناً لها في الطبعة التالية من هذا الكتاب. وتشمل هذه الدعوة أي اقتراحات أو ملاحظات خاصة برسوم الكتاب وشروحاته. ان مثل هذا التفاعل كفيل بتعميم الأفكار العملية المفيدة.

واخيرا، نلفت انتباه القارىء الى دليل عملي آخر كنا نشرناه مؤخرا بعنوان: نحن ايضا نلعب ونتحرك، وهو يضم افكاراً ورسوما بسيطة لمساعدة الطفل المعوق (والطفل الصغير غير المعوق) على اللعب والتحرك.

غ.ب.

ورشة الموارد العربية، حزيران/يونيو ١٩٩٠

معلومات مهمة
قبل أن تصنع أي أداة مساعدة

يظهر هذا الكتاب كيفية صنع أدوات بسيطة تساعد على الجلوس والمشي.
يمكن استعمال هذه الأدوات في البيت وفي المستشفى.

عند اختيار «الأداة المساعدة» على الشخص الذي يختارها ان يفهم العلاج المناسب للحالة الطبية التي يتعامل معها. وعلى صانع الأداة أن يعمل بشكل وثيق مع مستشار طبي لكي تأتي الأداة ملائمة للشخص الذي سيستخدمها.

* اصنع الأداة المساعدة على قياس الشخص الذي سيستعملها.

* إذا كانت الأداة المساعدة أكبر من اللازم أو أصغر من اللازم فهي لن تنفعه.

* يمكنك أن تعرف القياس الصحيح من الصور في هذا الكتاب.

* عليك أن تتأكد من أن الشخص قد تعلم كيف يستخدم الأداة، وأنه لن يقع أو يؤذي نفسه.

* لا يجوز أن تحتك الأداة بالجلد بقوة أو تضغط عليه فتؤذيه. ويجب أن تكون في غاية الحذر والحرص عند التعامل مع أشخاص فقدوا حاسة الشعور بالجلد، كالمصابين بالجذام مثلا.

* تأكد من أن الأداة المساعدة مريحة عند الاستعمال.

* يجب تمليس الخشب والتخلص من كل خشونة فيه وتدوير كل زاوية أو حافة حادة.

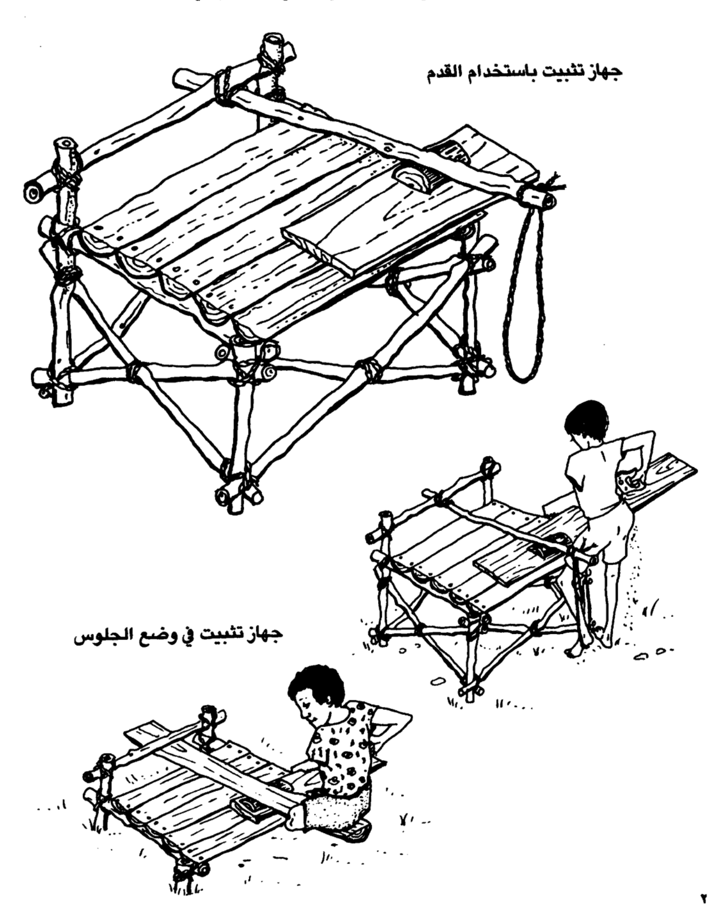
* تأكد من أن الحبال والعقد ملساء ولينة وانها لا تخدش الجلد.

كل الأدوات المذكورة في هذا الكتاب يمكنك صنعها من المواد وبالمهارات المحلية. وهذا يعني أنها ميسورة، وبكلفة قليلة، وانه يمكن تصليحها بسرعة.

يستطيع المعوقون أن يصنعوا هذه الأدوات المساعدة بأنفسهم. ويمكنك أن تصنع ادوات تساعدهم على تثبيت الخشب في مكانه في أثناء عملهم (انظر الصفحة التالية).

هذا جهاز يساعد المعوقين على صنع الأدوات المساعِدة في هذا الكتاب.

جهازان يساعدان على تثبيت الخشب في مكانه في أثناء العمل عليه.



معلومات حول صنع الأدوات المساعِدة

العدة

يلزمك ٧ أدوات أساسية لصنع معظم الأدوات المساعدة المذكورة في هذا الكتاب:

* ٣ مناشير: منشار يدوي،

منشار للدوائر والمنحنيات

ومنشار صغير للمعادن

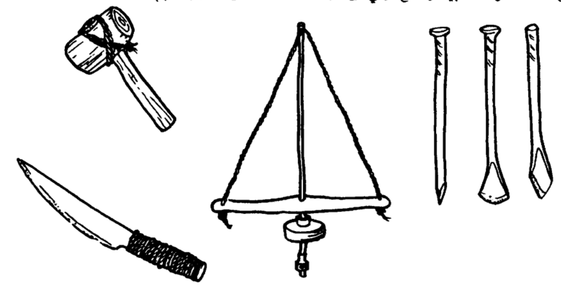
* مفك براغي واحد (مفلّ، مدسَر)

* فأرة
(ملّاسة، مِسحاج، مسفن، رنداج)

* مقدح يدوي
(مثقب، الة نقر، مزرف)

* مطرقة
(شاكوش، مدقة)

(بدائل بسيطة: في الحالات التي يصعب فيها الحصول على الأدوات المذكورة اعلاه يمكن صنع عدة بديلة كالمرسومة هنا: مطرقة خشبية، ومقدح قوسي، ويمكن استعمال المسامير للنقر والثقب).



المواد

الخشب: يكون «الخشب اللين/الأبيض» (كالشوح والصنوبر) في العادة أرخص من غيره، والحصول عليه أسهل. ويمكن أيضا استخدام خشب صناديق الشحن والتحميل. ويفيد خشب «المعاكس» في صنع ظهور الكراسي ومقاعدها (خشب «المعاكس» هو خشب المطارق المصنوع من طبقات رقيقة مغرّاة ومكبوسة، بعضها فوق بعض). لكن الأصناف العادية من هذا الخشب يمكن أن تتفلع وتتفسخ إذا ابتلت. لذلك يجب طلاؤه جيدا بالورنيش لمنع الماء عنه.

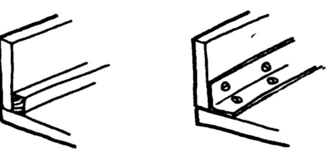
العزقات والمسامير الملولبة: المسامير الملولبة المزيبقة جيدة لأنها لا تصدأ. إن استعمال العزقات والمسامير الملولبة افضل من استعمال المسامير والبراغي العادية لانه يسمح بإجراء تعديلات على أجزاء الأداة المساعدة. لا تستعمل الغراء مع العزقات والمسامير الملولبة.

المسمار الملولب هو مسمار غليظ ينتهي بلولب أو قلاووظ.



العزقة هي: الحزقة، أو الصمولة، أو جوزة البرغي

جمع قطعتين من الخشب: يمكن أن تجمع قطعتين من الخشب بواسطة زاوية من الألمنيوم أو الحديد قياس ٢٥ ملمترا، أو بواسطة خشبة مضلّعة قياس ٢٥ × ٢٥ ملمترا. أترك فراغات بين قطعتي الخشب اذا كان ذلك ممكنا. مثلا: ينبغي أن تترك فراغا بين مقعد الكرسي وبين ظهرها لتسهيل عملية التنظيف.



تجميع خشب بواسطة زاوية — تجميع خشب بواسطة خشبة مضلعة

الغراء: قد يتسرب البول الى المفاصل في خشب الكرسي فيصبح الخشب وسخا ورائحته كريهة. لذلك استعمل غراء عازلا (مضادا) للماء لطلاء المساحات من الخشب التي سيتم لصقها (مثل الغراء المستعمل في طلاء القوارب). ان هذا يساعد على غسل الأداة المساعدة التي تصنعها من دون ان يتسرب الماء الى داخل الشقوق فيخرب الخشب او تصدأ البراغي. كذلك ينبغي ان تركب القطع بعضها على بعض بشكل جيد حتى لا تعلق الأوساخ في ما بينها.

الطلاء: استعمل الوانا زاهية من أصناف الدهانات اللامعة التي تحتوي ورنيشا عازلا للماء (دهانات زيتية). وعليك فقط بأنواع الدهانات الخالية من المواد الضارة والتي تستعمل عادة في العاب الأطفال. اتبع التعليمات المذكورة على علبة الدهان. لكن الأصباغ الملونة الخاصة بالخشب أرخص، وهي تنشف بسرعة اكبر من الدهانات الأخرى. فإذا استعملت أصباغ الخشب يمكنك أن تغطيها بطبقة من الورنيش الشفاف.

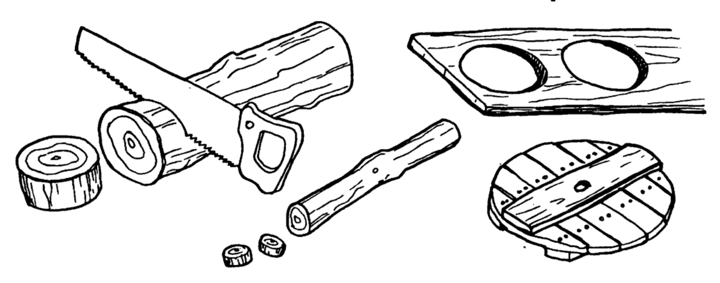
المفصّلات: اثقب صفا من الثقوب على مسافة ١٢ ملمترا من حافة قطعتين من الخشب، بحيث يبعد كل ثقب ٢٥ ملمترا عن الآخر. ثم مرِّر خيطا سميكا (دوبارة، او حبلا رفيعا) عبر الثقوب المتقابلة في القطعتين. ثم شد الخيط، واعقد طرفيه لتثبيته في مكانه.



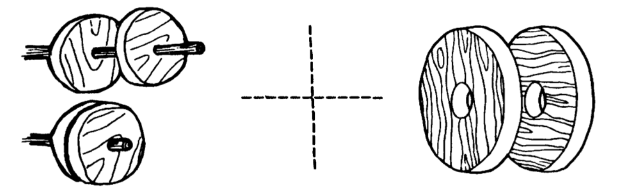
ورق الزجاج (الورق المرمّل، ورق جام): ملِّس الخشب ونعِّمه بورق الزجاج. (الصق ورقة الزجاج على قطعة خشب أو على شيء مسطح فتخدمك فترة أطول). تخلص من كل الزوايا التي يمكن أن تؤذي الأطفال، بتنعيمها أو تدويرها.

العجلات (الدواليب)

عجلات من الخشب المرصوص (الصاج): من الأفضل استعمال عجلات من الخشب المرصوص للمناطق الرملية والوحلية لأن وجود الثغرات في خشب العجلة يسمح بدخول الوحل والأوساخ اليها ويعيقان حركتها. واذا استعملت غطاء واقيا من الوحل فينبغي تثبيته فوق العجل بحوالي ١٠ سنتمترات حتى لا يعلق الطين بين الغطاء وبين العجلة.

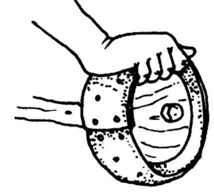


يمكنك صنع العجلة المرصوصة من أي قطعتي خشب (لا يهم اذا كان هناك فرق في حجمي القطعتين اذا كانت العجلة ستستعمل على أرض وعرة). ينبغي ان يكون عرض العجلة الخشبية ٢٥ ملمترا على الأقل. إجمع طبقتي الخشب بواسطة الغراء ثم سمِّرهما بمسامير. ينبغي ان تكون الخطوط في قطعتي الخشب متعامدة أي بزاوية قائمة (كما يظهر في الصورة) فهذا يطيل عمر العجلة.



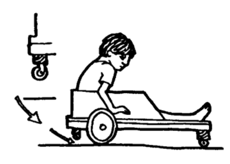
ثبِّت العجلات الخشبية على «الأداة المساعِدة» التي تصنعها بواسطة العزقات أو المسامير الملولبة، أو بواسطة البراغي، أو على محور او خابور (أو أكس).

يمكن ان تلف إطارا من المطاط (المأخوذ من كاوتشوك عجلة سيارة قديمة) على حافة العجلات لحمايتها. ثبِّته بالمسامير. اجعل عرض لفة المطاط أعرض من العجل مما يسمح بوجود حافة زائدة يتمسك بها الطفل:



العجلة المعدنية الدوّارة (الجرّاية، أو الدحروجة، وهي عجلة صغيرة دوارة): غالبا ما تكون هذه العجلات الدوارة

غالية الثمن ومن الصعب الحصول عليها، وينصح استعمالها فقط في «الأدوات المساعدة» المخصصة للأطفال الكبار لأن التحكم بها صعب. اذا كان للأداة المساعدة أربع عجلات، يمكن ان تكون اثنان منها دوارة (إما في المقدمة أو في الخلف). اذا ركّبت أربع عجلات دوّارة معدنية للاطار الذي يساعد على المشي، فينبغي تثبيت اثنتين منها حتى لا تدوران. أما اذا كان «للأداة المساعدة» ثلاث عجلات، فتكون العجلة الأمامية فقط دوارة.



جوز الهند: في بعض المناطق يمكن استخدام جوز الهند أيضا. اثقب ثمرة جوز الهند ومرر خابورا (أكس) داخل الثقبين. يمكن ملء الجوزة بمزيج من الاسمنت والألياف فتقوى وتعمر فترة أطول.

ملاحظات

القسم الأول

الأدوات التي تساعد على الجلوس

كيف تأخذ قياسات الكراسي والمقاعد

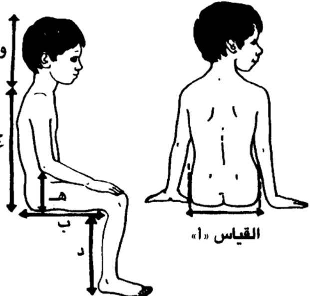
عليك ان تقرر أولا أي نوع من المقاعد يناسب حاجة المعوق، وأن تحدد بشكل دقيق السند اللازم للظهر والرقبة والرأس والذراعين والقدمين. من الأفضل مراجعة مشرف طبي أو أخصائي.

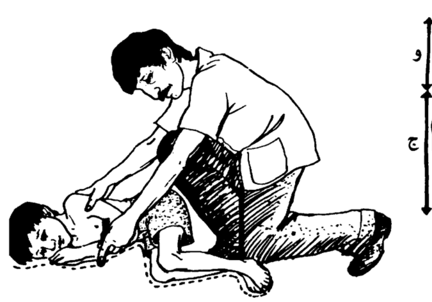
اذا كان باستطاعة الشخص ان يجلس منتصب الظهر، فليكن ظهر الكرسي مستقيماً.

استخدم شريط قياس القماش (الماسورة)، او قطعة خيط «مصيص» أو حبل. خذ القياس دائما تبعا لخط مستقيم.

لا تأخذ قياس الكرسي تبعا لشكل الجسم.

ملاحظة: تذكّر أن تترك مساحة كافية للتبطين اذا لزم الأمر.





اولاً: عرض المقعد

خذ قياس الشخص عند الجزء الأعرض من الوركين وهو في وضع الجلوس. أضف اليه ٢٥ ملمترا تحصل على عرض المقعد المطلوب (استعمل نفس القياس لعرض ظهر الكرسي عند الكتفين).

ثانياً: عُمق المقعد (القياس ب)

خذ قياس الشخص من ظهر الكرسي الى قفا الركبتين ثم اطرح منه حوالي ٣٥ ملمترا، بذلك لا تصل حافة المقعد الى باطن الركبتين مباشرة لأن ذلك يجعله غير مريح ويسبب احتكاكا وتقرحا من الضغط. تذكّر ان غالبية الناس لا تجلس وظهرها منتصب مستقيم - ينبغي اخذ هذا الأمر بعين الاعتبار.

ثالثاً: ارتفاع ظهر الكرسي

خذ القياس من المقعد حتى أعلى الكتفين (القياس «ج»). ينبغي تشجيع الشخص على أن يسند نفسه من الخصر فما فوق الا اذا نصح المستشار الطبي بعكس ذلك.

رابعاً: ارتفاع الكرسي عن الأرض

خذ القياس من باطن الركبة الى أسفل الكعب (القياس «د»). في حال وجود مسند للقدمين ينبغي اضافة ارتفاعه الى هذا القياس.

خامساً: ذراعا الكرسي

خذ القياس من المرفق الى المقعد (القياس «هـ») ويمكن زيادة القياس بشكل كاف لاسناد اليدين عند الحاجة.

سادساً: مسند الراس

يمكن أن يضاف هذا المسند الى ظهر الكرسي. خذ القياس من الكتفين كما يظهر في الصورة (القياس «و»).

كيف تجعل «الأدوات المساعدة» مريحة أكثر ولا تسبب القروح

لا يظهر على الرسوم أي تبطين وذلك لكي ترى بسهولة كيف تصنع الأدوات المساعدة. مع ذلك من المهم تبطين أي مساحة أو حافة قد تحف على الجسم. ان وجود وسادة (طراحية) على المقعد مسألة أساسية للشخص الذي يبقى جالسا لفترة طويلة. فالقروح تظهر سريعا، ومن الصعب معالجتها، كما انها تلتهب بسرعة.

يمكن صنع الوسائد (أو الحشوات المبطنة) باستخدام كيس من القماش أو النايلون القوي وحشوه بالقطن أو بنشارة الخشب أو بأوراق النباتات أو بالأعشاب الجافة أو بأي مادة أخرى تصلح للتبطين، شرط ان تبقى الأكياس رخوة طرية. فالأكياس لا تكون مريحة اذا كانت مملوءة أكثر من اللازم.

ينبغي أن تكون المساند ثابتة على المقعد وان تغطى بقماش من السهل غسله، مشدود على الوسادة بشكل جيد. فالثنايا في القماش قد تحف على الجلد وتسبب القروح.

من أجل اقفال أكياس النايلون اقفالا محكما يمكنك أن تصنع قطعتين من الخشب على بعد ٣ ملمترات من الجهة المفتوحة في الكيس. اضغط الخشبتين باحكام الى بعضهما ومرر بسرعة نارا خفيفة على حافة الكيس البارزة فتلتحم. بعد ذلك افتح بعض الثقوب في حواف الكيس حتى لا ينفزر عند الجلوس عليه.

الأكياس: يمكنك استعمال الأكياس القديمة أيضا لصنع وسائد لظهور الكراسي ومقاعدها. عليك في هذه الحالة ان تترك فراغا قدره ٧٥ ملمترا على الأقل بين المقعد (أو أرضية الكرسي) وبين ظهر الكرسي، مما يمنع تبلل ظهر الكرسي بالبول.

اجراء تعديلات على الأدوات المساعدة: ينبغي ان يكون أكبر عدد ممكن من أقسام الأداة قابلا للتعديل (كمسند الرأس، ومسند القدمين، ومسند اليدين، وزاوية انحناء الظهر وارتفاع المقعد عن الأرض). يمكنك ان تقوم بذلك بإحدى طريقتين:

* أن تجعل عددا من الثقوب على مسافات متساوية وتثبتها بالعزقات والمسامير الملولبة أو البراغي الخشبية. لا تستعمل الغراء.

* أو عبر عمل شقوق مستطيلة طول الواحد حوالي ٥٠ ملمترا على الأقل. ينبغي ان تكون الشقوق والمسامير الملولبة مناسبة تماما حتى لا تنزلق رؤوس المسامير الملولبة في الشقوق.

مسند الرأس: يحتاج الطفل العاجز عن التحكم بحركة رأسه الى مسند للرأس له جانبان. لا يجوز ان يكون الجانبان عريضان كثيرا حتى لا يعيقا الرؤية عند الطفل. كما ينبغي ان يكون مسند الرأس قابلا للتحريك الى الأعلى والى الأسفل. ضع بطانة بسماكة ١٢ ملمترا على الأقل لحماية الرأس والأذنين.

مسند القدم: يستعمل بشكل أساسي في الكراسي النقالة (المتحركة)

صندوق القدم: يمكن وضع القدمين داخل صندوق لتفادي الحركة الزائدة وما قد تسببه من أذى. تأكد من أن عرض الصندوق كاف وان داخله مبطن.

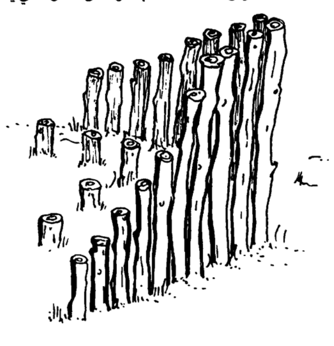
يمكنك ان تلصق ورق زجاج (ورق رملي) على المسند لتفادي انزلاق القدم على مسند القدم، كما يمكنك ان تطلي المسند بالغراء أو الدهان ثم تنثر رملا على الغراء أو على الطلاء قبل أن يجف.

السرج الخشبي: يُستخدم لابقاء الرجلين متباعدتين. يمكن صنعه من الخشب الصلب أو مجوفا. وتسمح المباعدة بين الرجلين بالتخلص من الحرارة التي قد تسبب القروح. كما يمنع السرج الخشبي الطفل من الانزلاق عن المقعد في حال عدم استعمال الرباط. اذا كان السرج مجوفا يمكن وضع الألعاب داخله مما يشجع الطفل على تحريك يديه من أجل التقاطها. يمكن استعمال علب التنك والقصب وقناني البلاستيك لهذا الغرض. بطِّن السرج اذا رغبت.

الرباط: على المستشار الطبي أن يقرر ما اذا كان من الضروري ربط الطفل وكيفية عمل ذلك. فالربط بشكل غير سليم قد يكون خطرا.

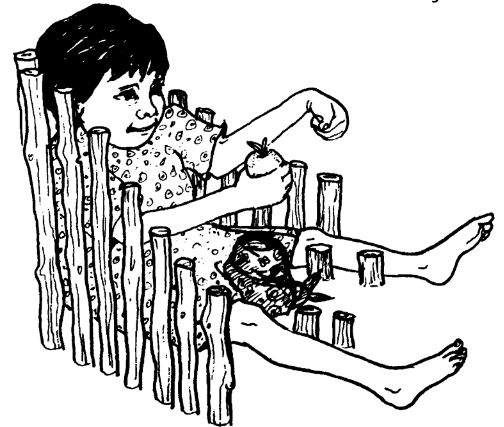
المقعد المثلث ـ مقعد الزاوية

تؤمن هذه المقاعد الثبات والأمان للطفل الذي يفتقد الى التوازن في الجلوس.

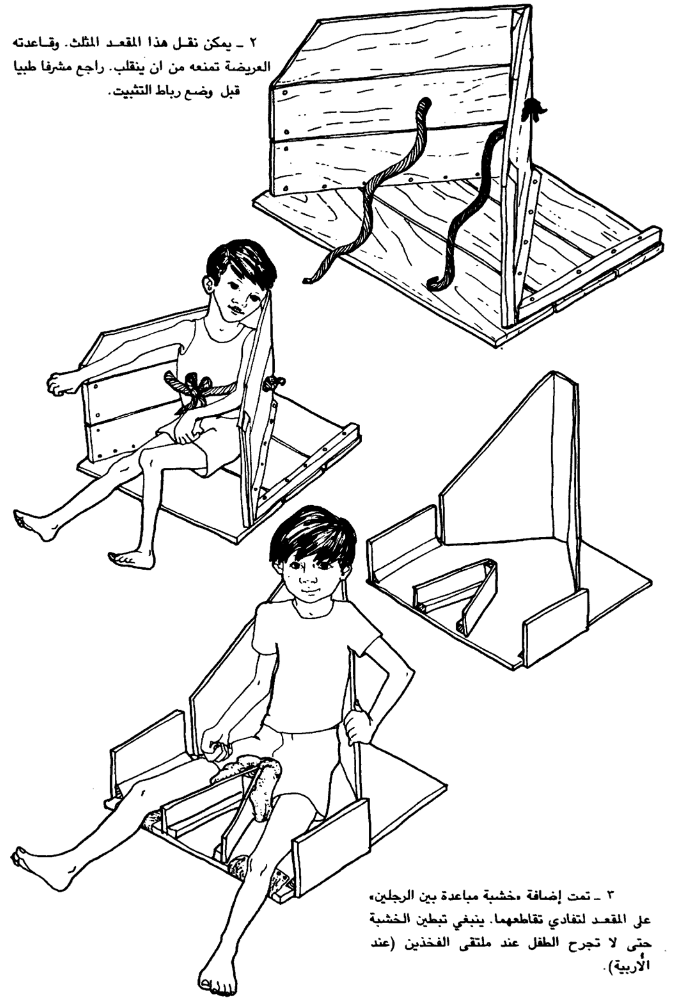




١ ـ هذه دعـامـات خشبية بأطوال ملائمة مغروزة باحكام في الأرض. تسـاعـد الدعـامـات الموضوعة بين الرجلين على شكل «٧» على تفادي تقاطع الساقين (وضع رجل فوق رجل). يؤمن هذا المقعد تهوية كاملة ويصلح بشكل خاص للمناخات الحارة.



٢ ـ يمكن نقل هذا المقعد المثلث. وقاعدته العريضة تمنعه من ان ينقلب. راجع مشرفا طبيا قبل وضع رباط التثبيت.



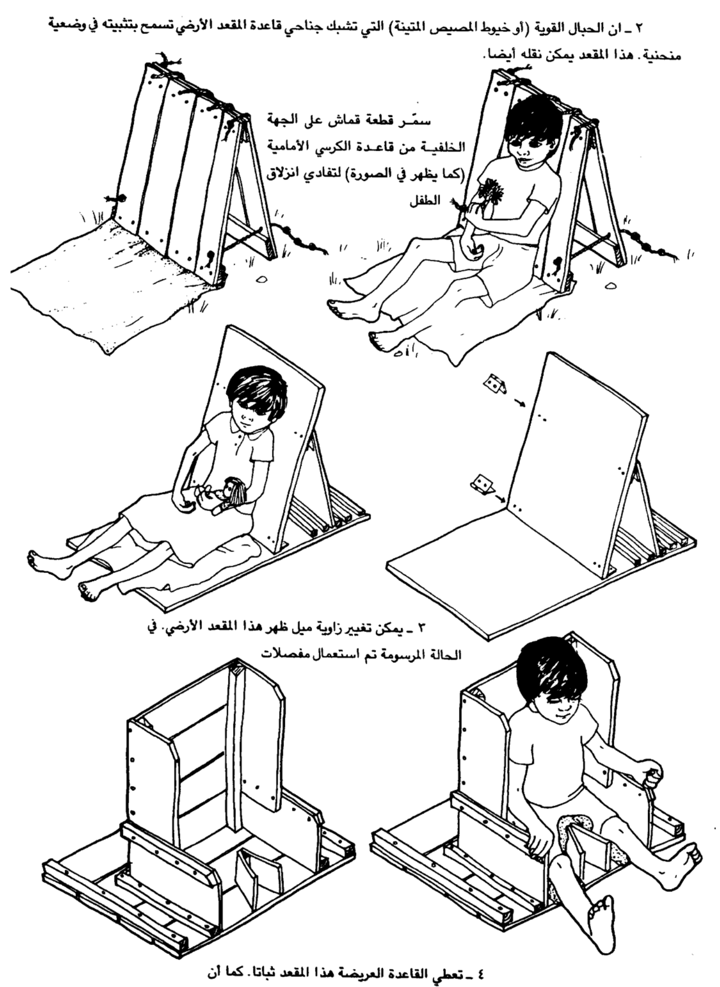
٣ ـ تمت إضافة «خشبة مباعدة بين الرجلين» على المقعد لتفادي تقاطعهما. ينبغي تبطين الخشبة حتى لا تجرح الطفل عند ملتقى الفخذين (عند الأربية).

المقاعد الأرضية



١ ـ ان تغطية المقعد بالأقمشة أو حبك الحشائش والأوراق وما شابه حول الدعامات يؤمنان راحة اضافية.

٢ ـ ان الحبال القوية (أو خيوط المصيص المتينة) التي تشبك جناحي قاعدة المقعد الأرضي تسمح بتثبيته في وضعية منحنية. هذا المقعد يمكن نقله أيضا.

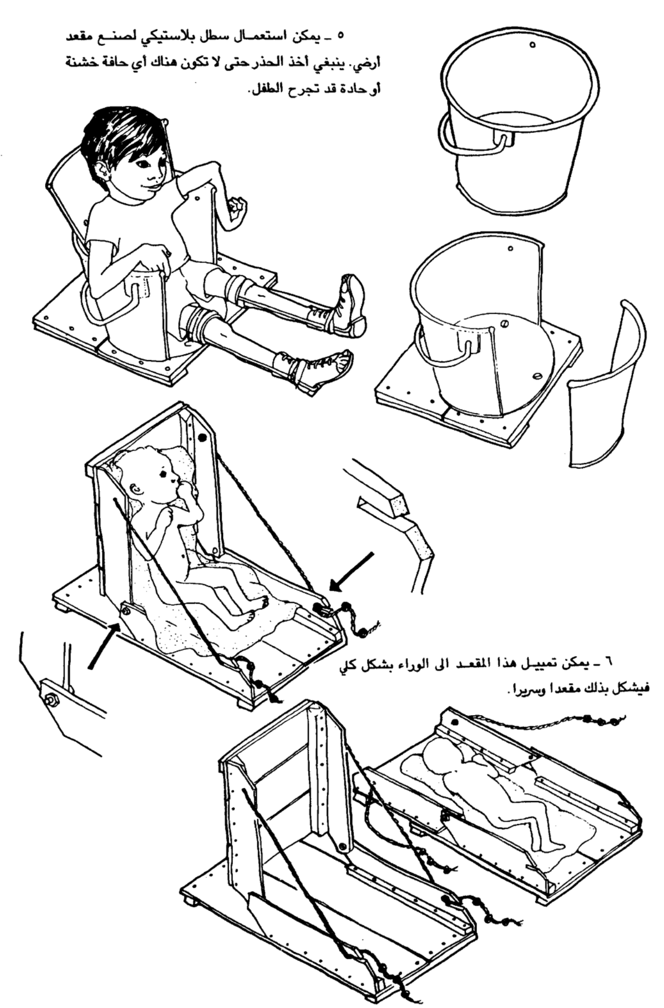


سمّـر قطعة قماش على الجهة الخلفيـة من قاعـدة الكرسي الأمامية (كما يظهر في الصورة) لتفادي انزلاق الطفل

٣ ـ يمكن تغيير زاوية ميل ظهر هذا المقعد الأرضي. في الحالة المرسومة تم استعمال مفصلات

٤ ـ تعطي القاعدة العريضة هذا المقعد ثباتا. كما أن له ذراعان و «خشبة للمباعدة بين الرجلين».

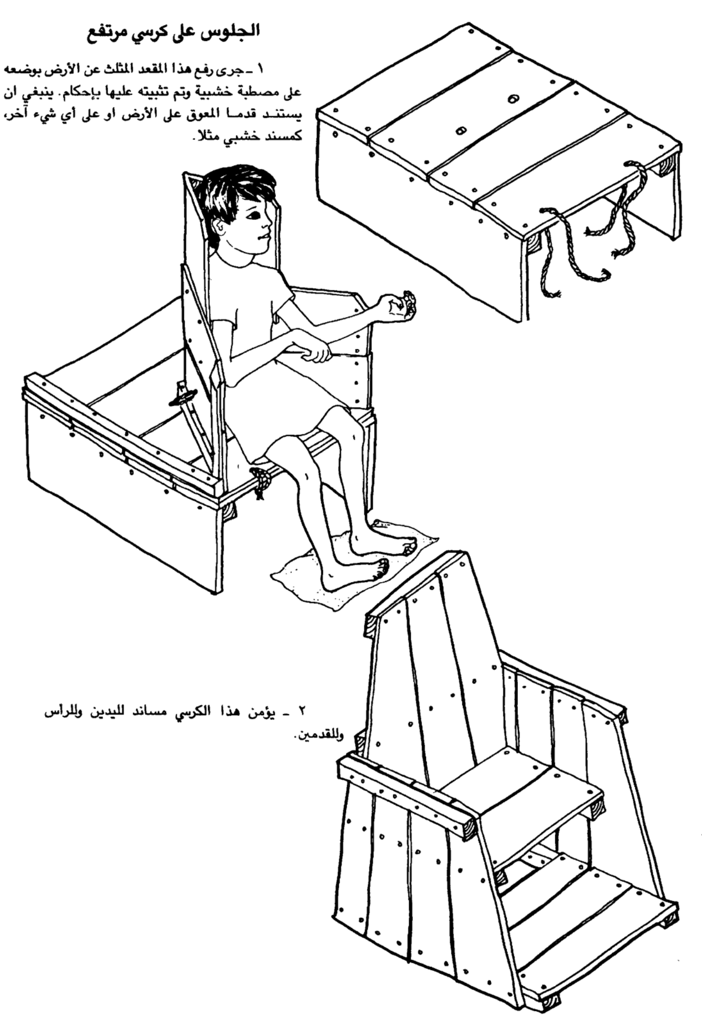
٥ ـ يمكن استعمــال سطل بلاستيكي لصنــع مقعد ارضي. ينبغي أخذ الحذر حتى لا تكون هناك أي حافة خشنة أو حادة قد تجرح الطفل.



٦ ـ يمكن تمييـل هذا المقعـد الى الوراء بشكل كلي فيشكل بذلك مقعدا وسريرا.

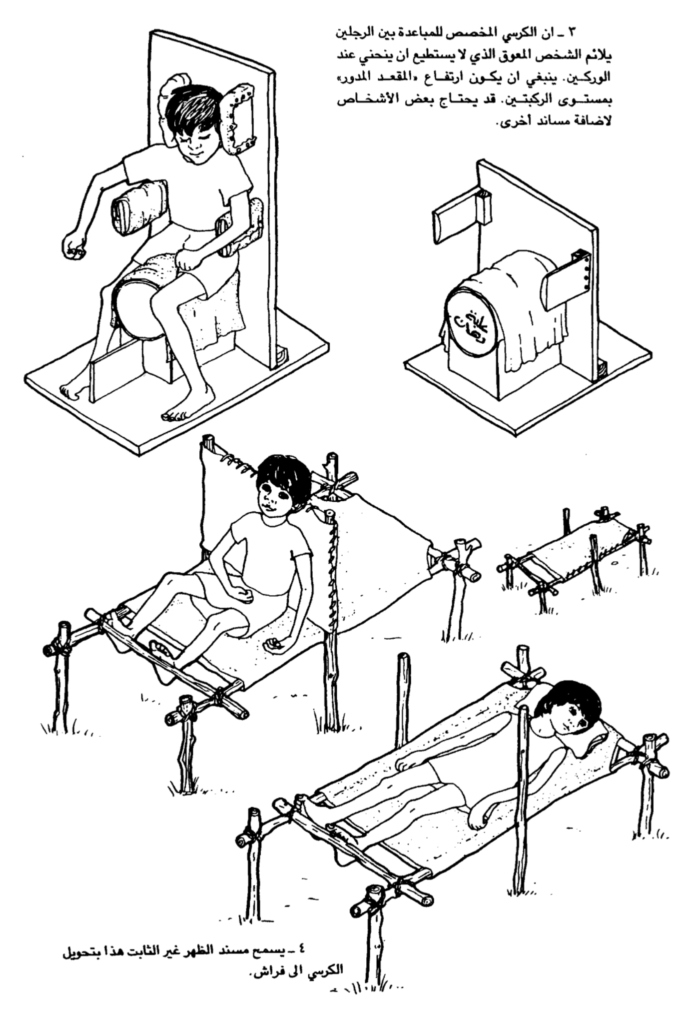
الجلوس على كرسي مرتفع

١ ـ جرى رفع هذا المقعد المثلث عن الأرض بوضعه على مصطبة خشبية وتم تثبيته عليها بإحكام. ينبغي ان يستند قدما المعوق على الأرض او على أي شيء آخر، كمسند خشبي مثلاً.



٢ ـ يؤمن هذا الكرسي مساند لليدين وللرأس وللقدمين.

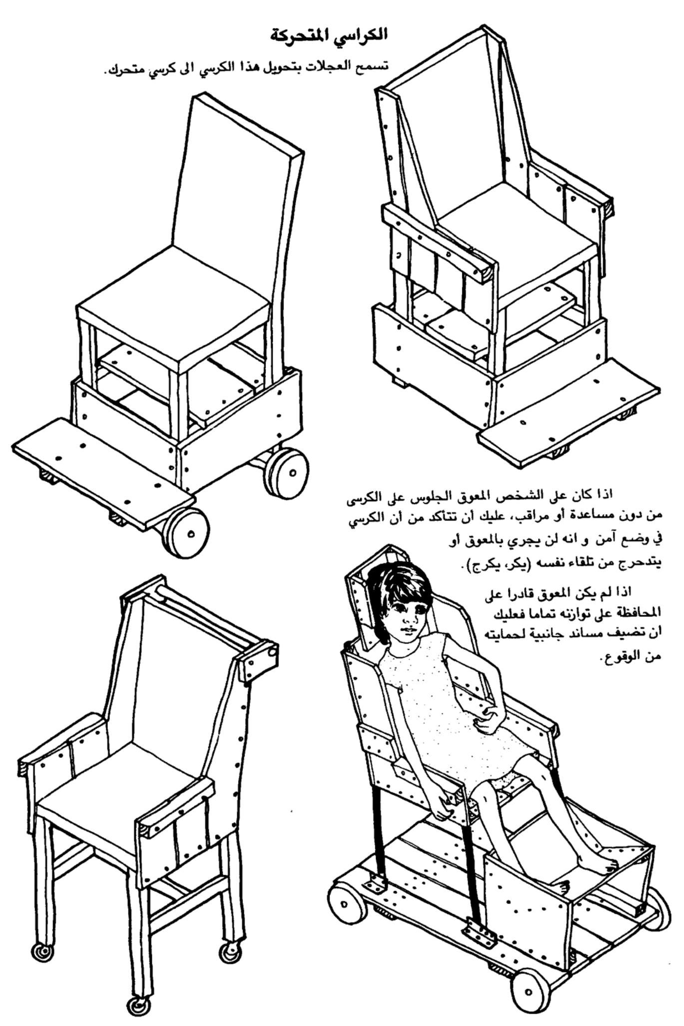
٣ ـ ان الكرسي المخصص للمباعدة بين الرجلين يلائم الشخص المعوق الذي لا يستطيع ان ينحني عند الوركين. ينبغي ان يكون ارتفاع «المقعد المدور» بمستوى الركبتين. قد يحتاج بعض الأشخاص لاضافة مساند أخرى.



٤ ـ يسمح مسند الظهر غير الثابت هذا بتحويل الكرسي الى فراش.

الكراسي المتحركة

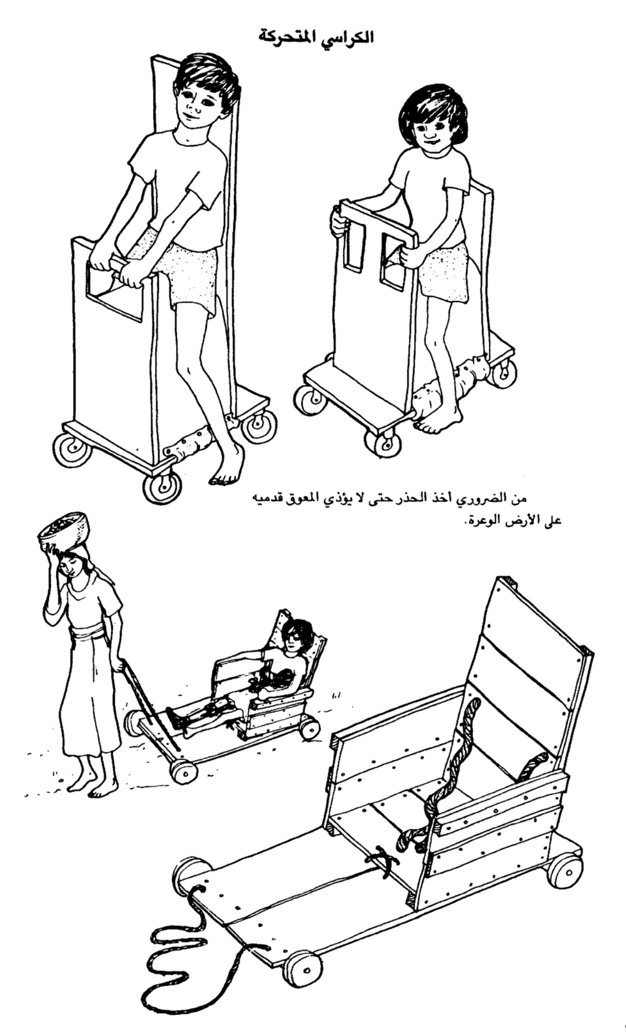
تسمح العجلات بتحويل هذا الكرسي الى كرسي متحرك.



اذا كان على الشخص المعوق الجلوس على الكرسى من دون مساعدة أو مراقب، عليك أن تتأكد من أن الكرسي في وضع آمن و انه لن يجري بالمعوق أو يتدحرج من تلقاء نفسه (يكر، يكرج).

اذا لم يكن المعوق قادرا على المحافظة على توازنه تماما فعليك ان تضيف مساند جانبية لحمايته من الوقوع.

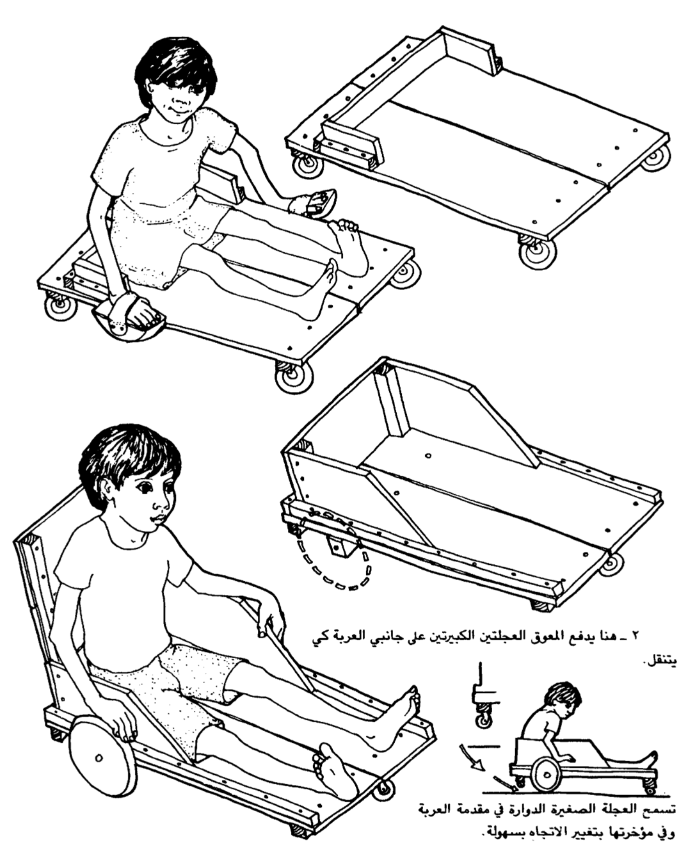
الكراسي المتحركة



من الضروري أخذ الحذر حتى لا يؤذي المعوق قدميه على الأرض الوعرة.

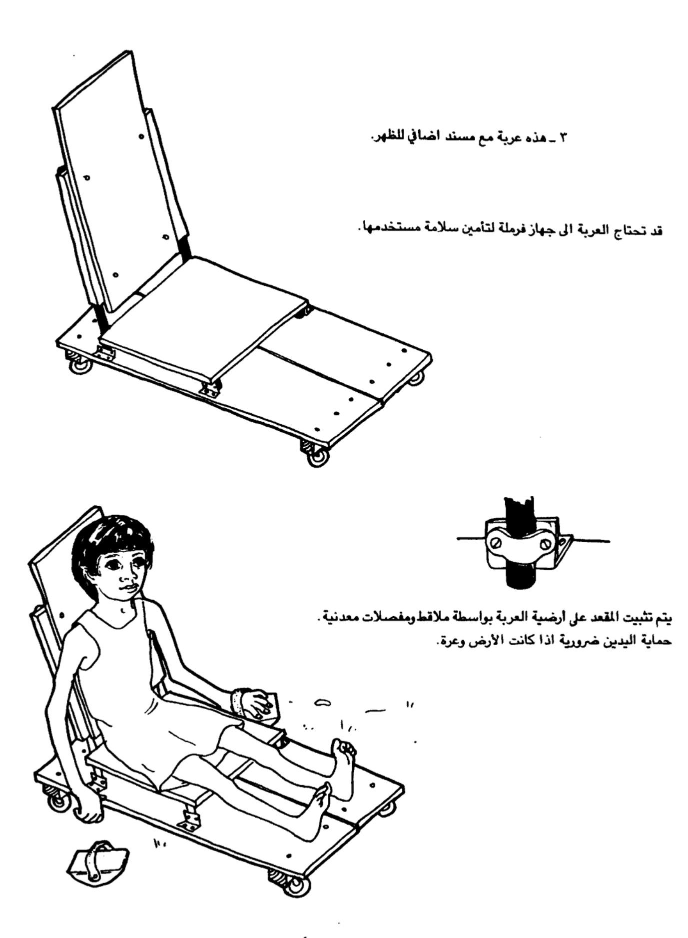
عربات يسيرها الشخص المعوق بنفسه

١ ـ تسمح هذه العربة الخشبية الصغيرة للمعوق بالتنقل بنفسه مسافات قصيرة مستخدما اليدين. ان حماية اليدين ضرورية اذا كانت الأرض وعرة. ينبغي ان يكون المعوق قادرا على التحكم بجسمه تماما لانه لا يوجد سند للظهر. قد يلزم وضع جهاز «فرملة» (كابح) لتأمين سلامة المعوق.



٢ ـ هنا يدفع المعوق العجلتين الكبيرتين على جانبي العربة كي يتنقل.

تسمح العجلة الصغيرة الدوارة في مقدمة العربة وفي مؤخرتها بتغيير الاتجاه بسهولة.



٣ ـ هذه عربة مع مسند اضافي للظهر.

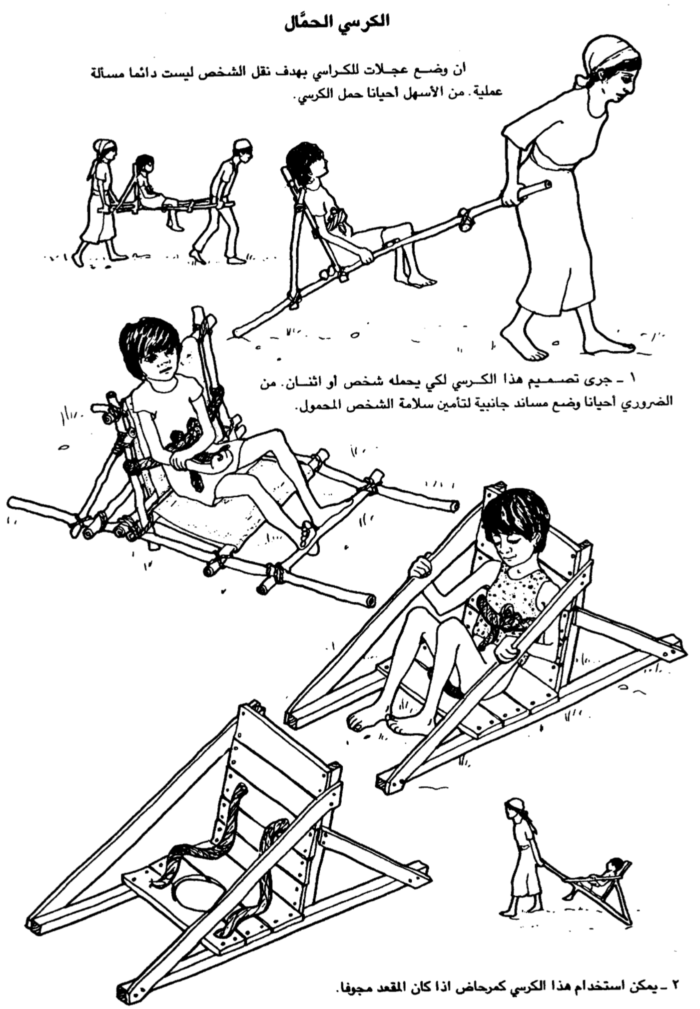
قد تحتاج العربة الى جهاز فرملة لتأمين سلامة مستخدمها.

يتم تثبيت المقعد على أرضية العربة بواسطة ملاقط ومفصلات معدنية.
حماية اليدين ضرورية اذا كانت الأرض وعرة.

قد تساعد القطع الخشبية (او المهزّات) التي تحمي اليدين على دفع العربة (المهزات قطع نصف دائرية كما في الرسم).

الكرسي الحمّال

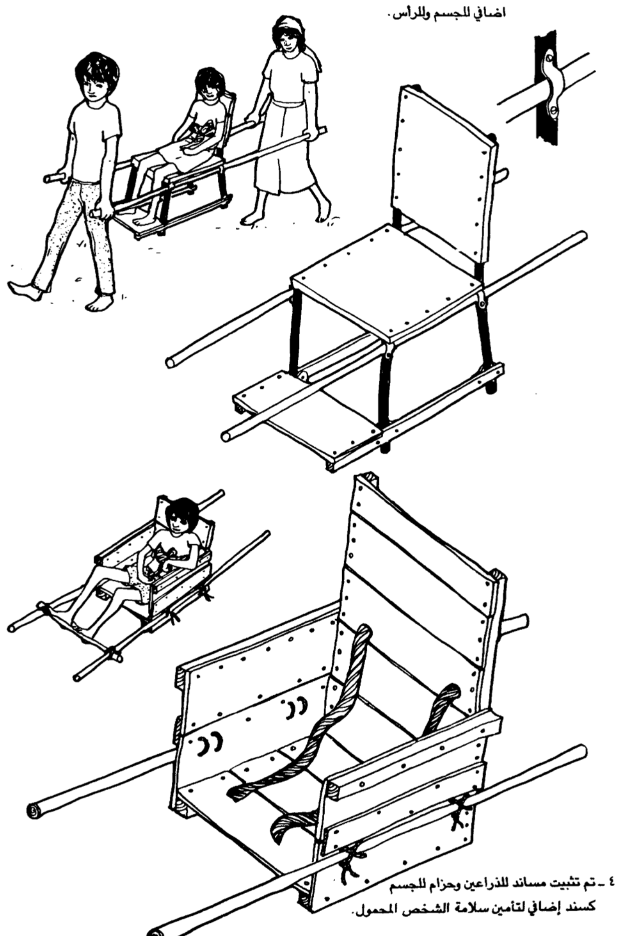
ان وضـع عجـلات للكـراسي بهدف نقل الشخص ليست دائما مسألة عملية. من الأسهل أحيانا حمل الكرسي.



١ ـ جرى تصـمـيم هذا الكـرسي لكي يحمله شخص أو اثنـان. من الضروري أحيانا وضع مساند جانبية لتأمين سلامة الشخص المحمول.

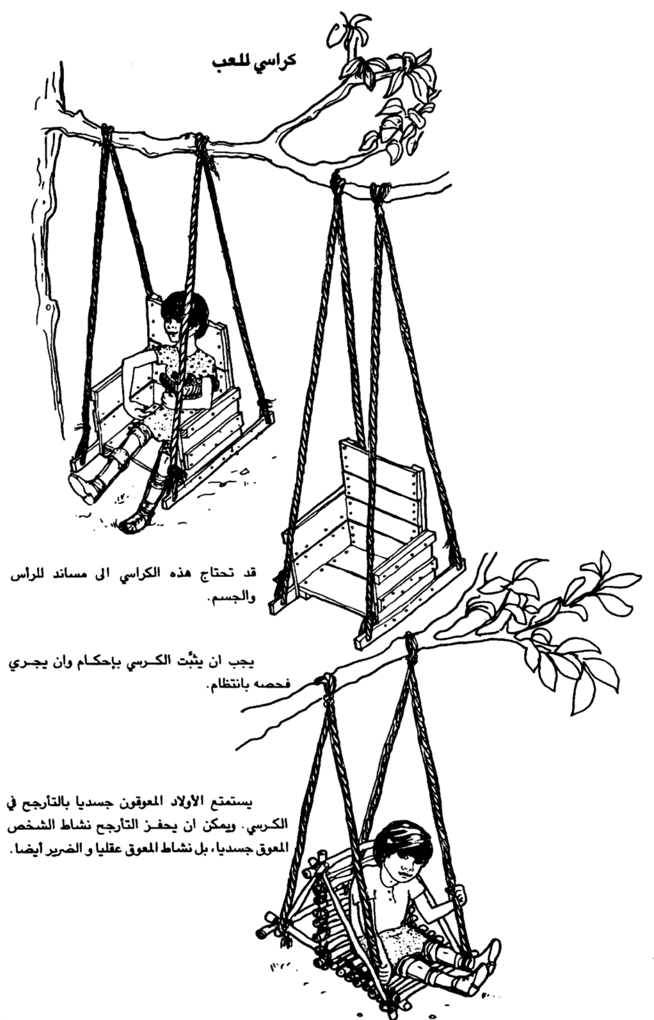
٢ ـ يمكن استخدام هذا الكرسي كمرحاض اذا كان المقعد مجوفا.

٣ ـ يتم تحويل الكرسي العادي الى كرسي نقال بإضافة عصي الى الجانبين، يجري تثبيتها بملاقط معدنية. اذا كان المعوق ضعيفا، ربما احتاج الى مسند اضافي للجسم وللرأس.



٤ ـ تم تثبيت مساند للذراعين وحزام للجسم كسند إضافي لتأمين سلامة الشخص المحمول.

كراسي للعب

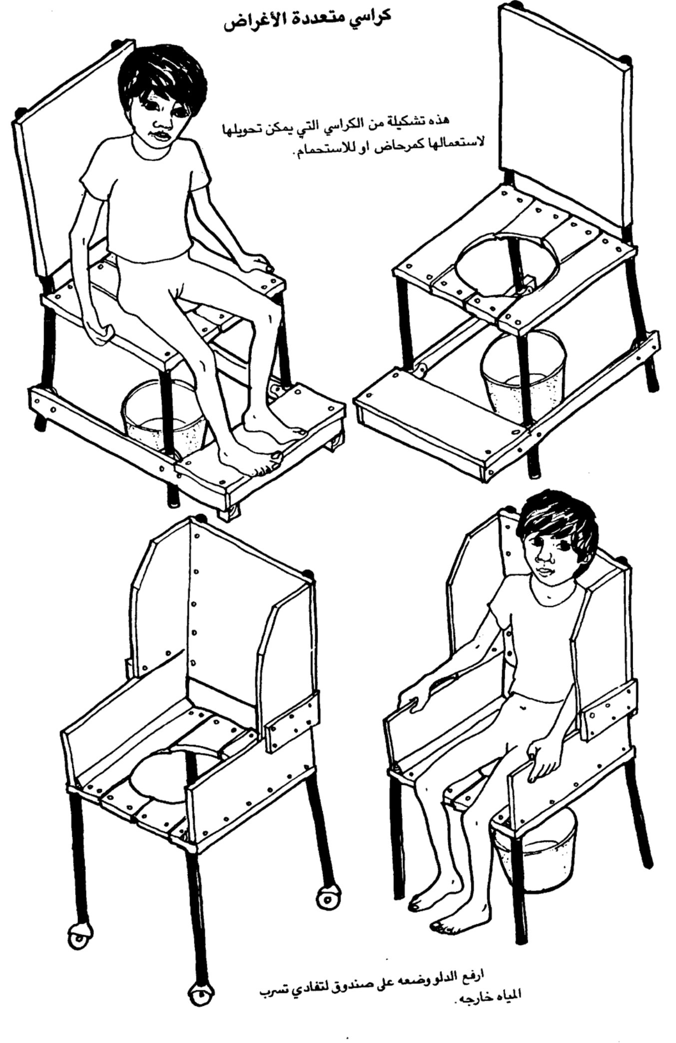


قد تحتاج هذه الكراسي الى مساند للرأس والجسم.

يجب ان يثبُت الكرسي بإحكام وان يجري فحصه بانتظام.

يستمتع الأولاد المعوقون جسديا بالتأرجح في الكرسي. ويمكن ان يحفز التأرجح نشاط الشخص المعوق جسديا، بل نشاط المعوق عقليا و الضرير أيضا.

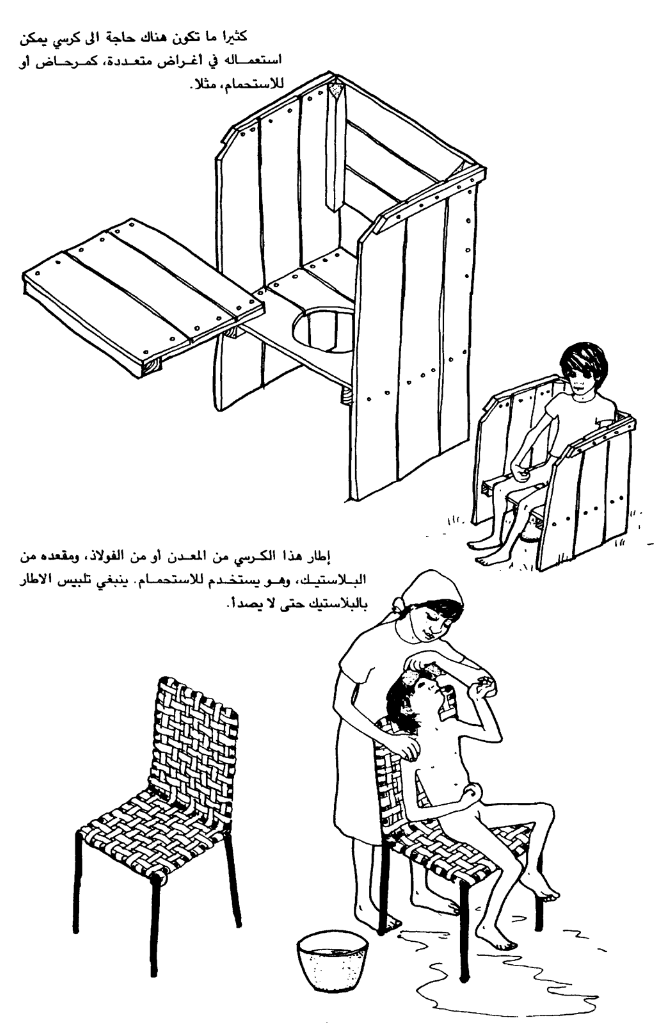
كراسي متعددة الأغراض



هذه تشكيلة من الكراسي التي يمكن تحويلها لاستعمالها كمرحاض او للاستحمام.

ارفع الدلو وضعه على صندوق لتفادي تسرب المياه خارجه.

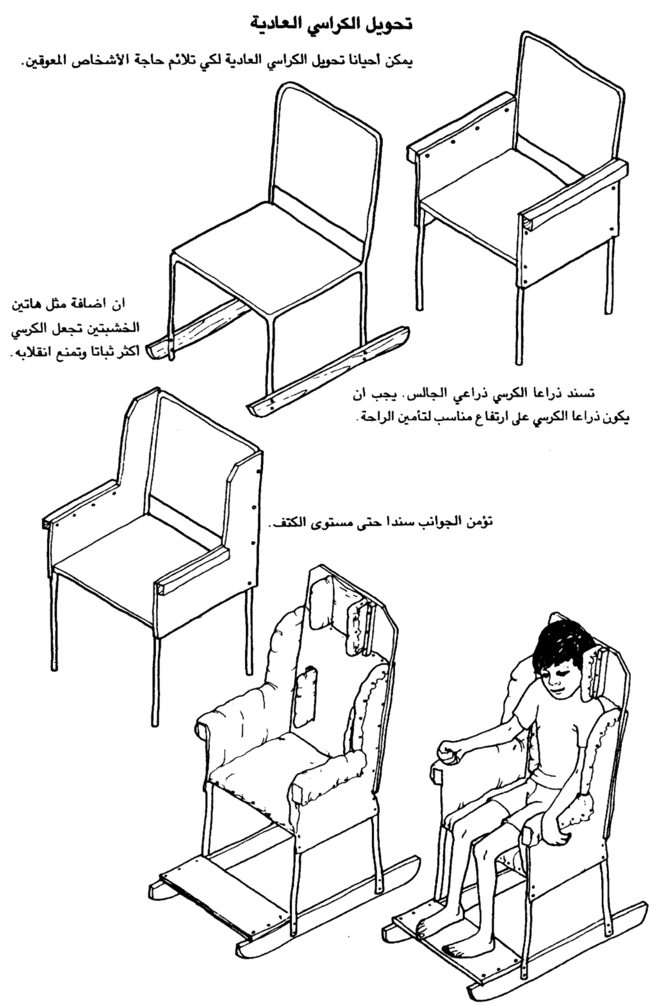
كثيرا ما تكون هناك حاجة الى كرسي يمكن استعمــاله في اغـراض متعـددة، كمـرحــاض أو للاستحمام، مثلا.



إطار هذا الكـرسي من المعـدن أو من الفولاذ، ومقعده من البـلاستيـك، وهـو يستخـدم للاستحمـام. ينبغي تلبيس الاطار بالبلاستيك حتى لا يصدأ.

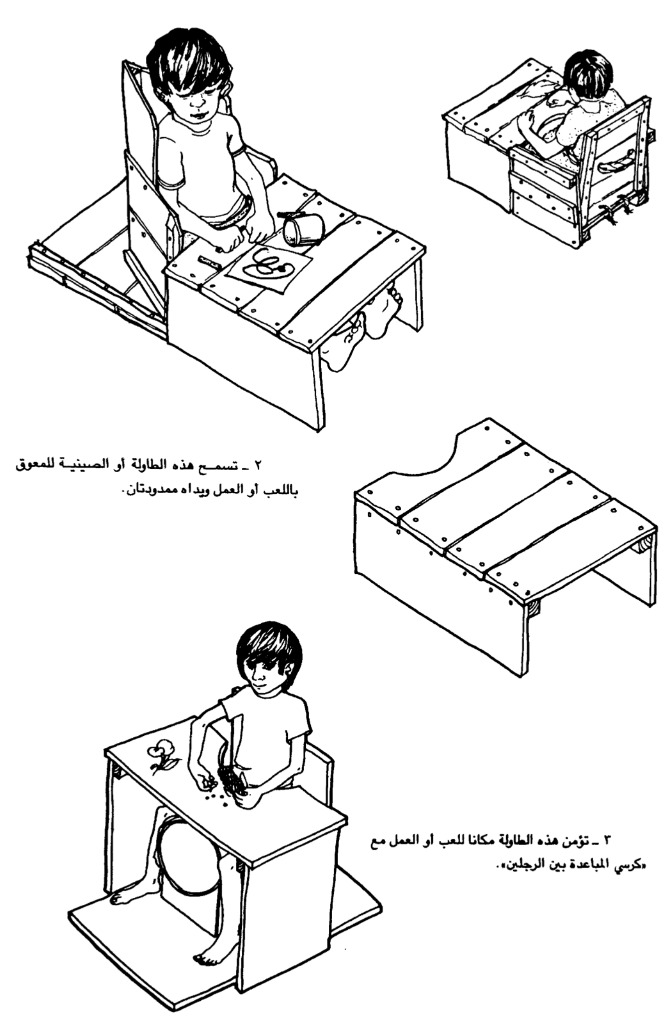
تحويل الكراسي العادية

يمكن احيانا تحويل الكراسي العادية لكي تلائم حاجة الأشخاص المعوقين.



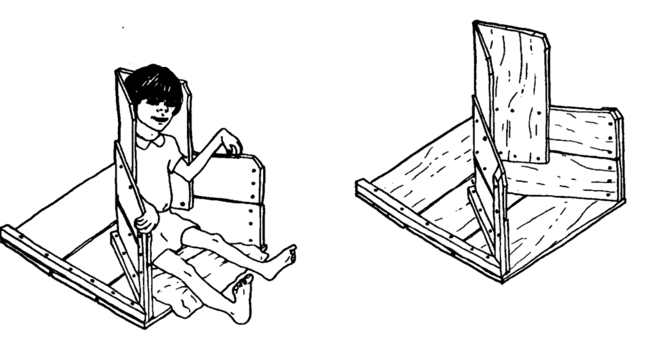
مساند الظهر والطاولات

١ ـ هذه تشكيلة من الطاولات والمسكات (المقابض) لليدين يمكن ان تكون مفيدة لبعض الأشخاص: راجع المشرف الطبي.



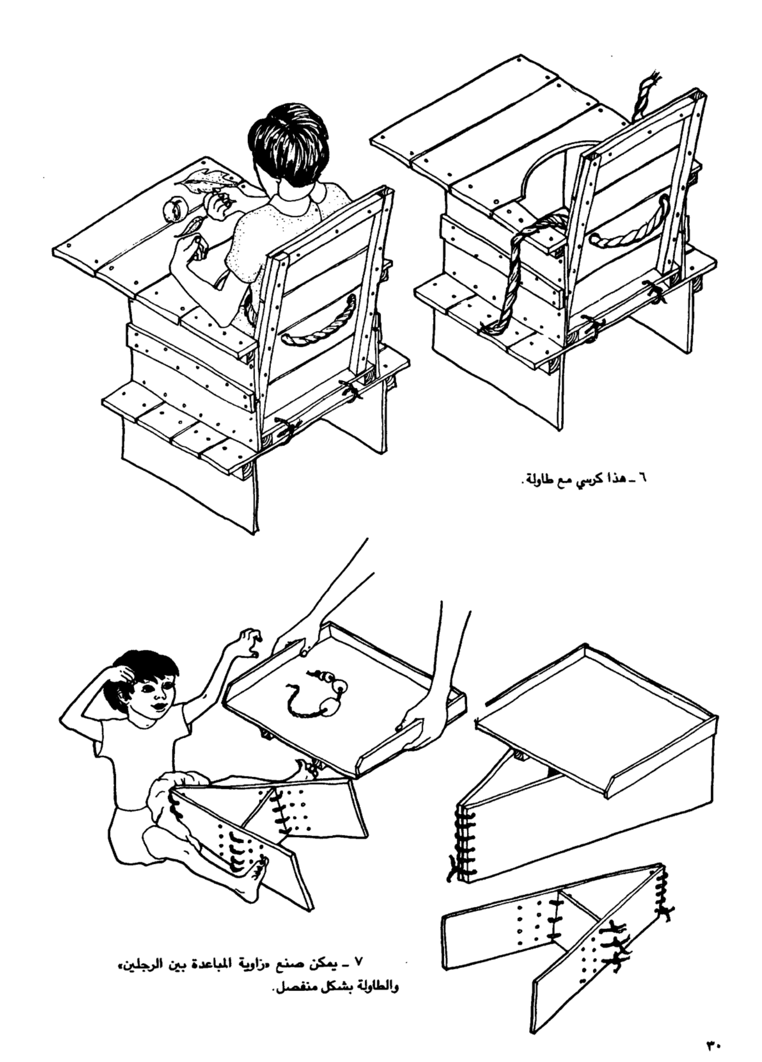
٢ ـ تسمـح هذه الطاولة أو الصينيـة للمعوق
باللعب أو العمل ويداه ممدودتان.

٣ ـ تؤمن هذه الطاولة مكانا للعب أو العمل مع
«كرسي المباعدة بين الرجلين».



٤ ـ تم تطويل مسند الظهر في هذا الكرسي المثلث لاسناد الرأس.

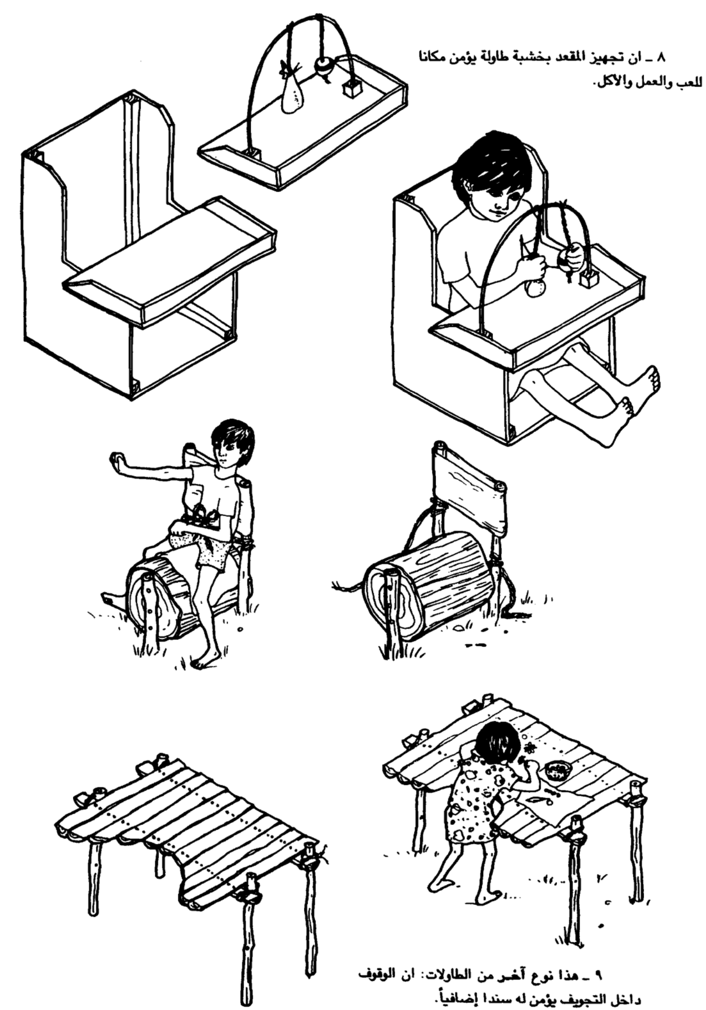
٥ ـ هذا الكرسي مزود بمسند إضافي للرأس. ويساعد حزام الجسم على تفادي انزلاق الشخص عن الكرسي. وقد زود الكرسي بصينية. واضافة العجلات تحوله الى كرسي متحرك، ولكن ذلك يجعل من الضروري تجهيزه بفرامل.



٦ ـ هذا كرسي مع طاولة.

٧ ـ يمكن صنع «زاوية المباعدة بين الرجلين» والطاولة بشكل منفصل.

٨ ـ ان تجهيز المقعد بخشبة طاولة يؤمن مكانا للعب والعمل والأكل.



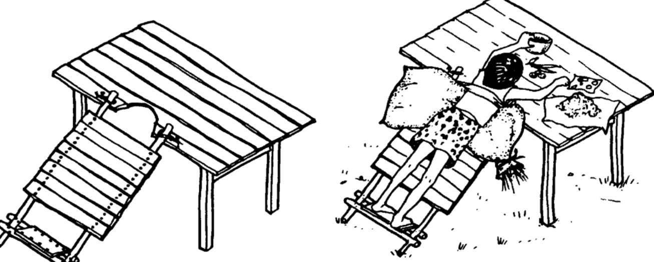
٩ ـ هذا نوع آخر من الطاولات: ان الوقوف داخل التجويف يؤمن له سندا إضافياً.

الواح الانبطاح

تسمح الواح الانبطاح للولد الذي يتحكم بحركة راسه بأن يستلقي على بطنه، وان يحاول الوصول الى الأشياء ويستعمل يديه. في هذه الحالة، يبقى الوركان والركبتان في وضع مستقيم.

١ ـ لوح الانـبـطـاح هذا مصنـــوع من قطع خشبيــة مغـروزة في الأرض. يسـد القمـاش الذي يستلقي عليه المعوق بقوة بحيث لا يرتخي.

لاحظ هذه الحفرة في الأرض التي تعطي مجالا للقدمين.



٢ ـ هذا اللوح مصنوع كليا من الخشب وهو مربوط بإحكام الى طاولة. قد يحتاج اللوح الى تبطين حتى لا يؤذي المعوق نفسه على الخشب. يجب ألا يحد التبطين من حركة الذراعين.

٣ ـ تظهـر الطاولة السـابقـة في هذه الصورة بشكل أوضح. لاحظ التجويف الذي يجعل الولد أقرب الى الطاولة، ويؤمن له بعض السند.

القسم الثاني

الأدوات التي تساعد على المشي

الأدوات التي تساعد على المشي

يمكن صنع نماذج متعددة من الأدوات التي تساعد على المشي. راجع المشرف الطبي لاختيار النموذج الصحيح لكل حالة.

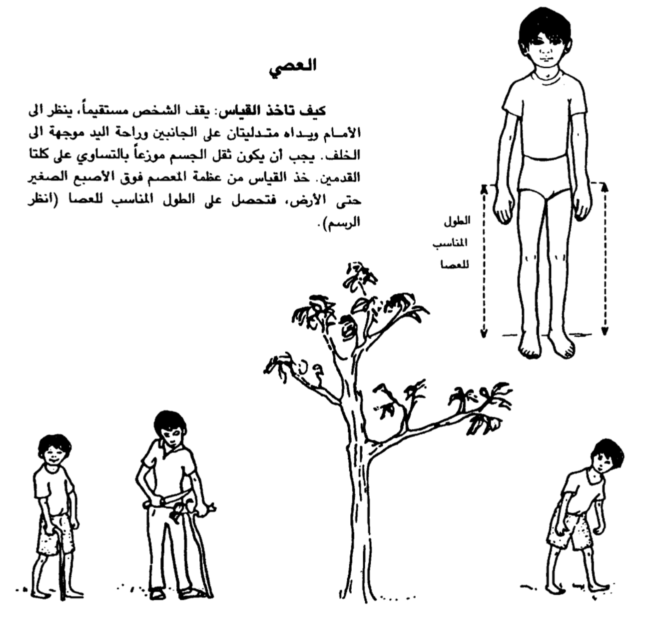
من المهم أن يكون طول «الأداة المساعدة» مناسباً الشخص الذي يستخدمها وإلا فلن تنفع. تظهر التعليمات أدناه كيف تأخذ قياس الأداة.

ينبغي أن تأخذ بعين الاعتبار المكان الذي ستستخدم فيه «الأداة المساعدة». اذا كانت منازل الناس صغيرة، فقد تكون الاداة اكبر مما يجب فلا يعود من الممكن استعمالها في الداخل. وقد يكون صعود الدرجات أمرا صعبا بالنسبة للشخص الذي يستخدم الأداة: يمكن استبدال الدرجات بمنحدر خفيف الانحدار، ويمكن أيضا بناء درابزين للاستعانة باليدين. كما ان الأرض غير المستوية قد تتسبب بوقوع المعوق أو تصعب مشيه.

حاول أن يكون المحيط خال من المخاطر قدر الامكان كي تسمح للمعوق بأن يتحرك بحرية.

العصي

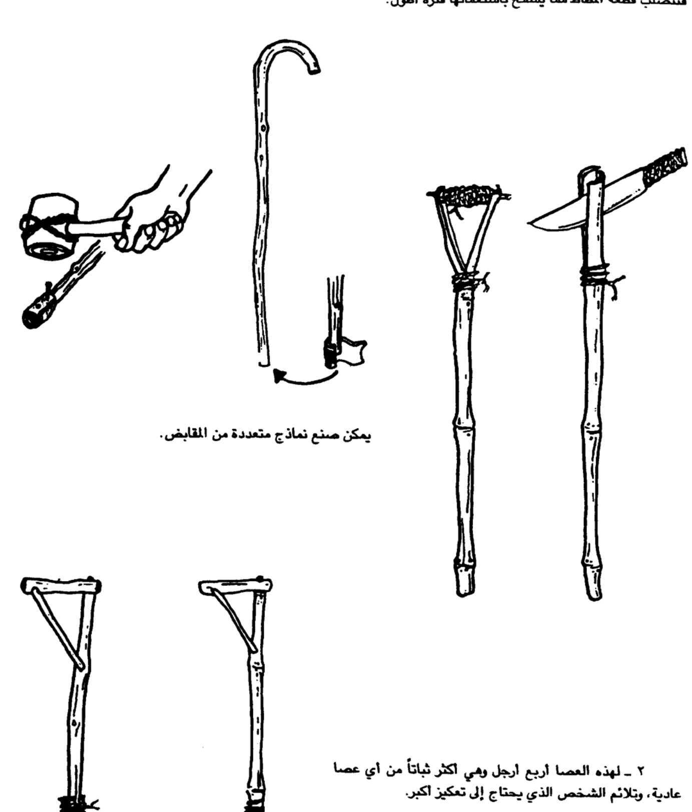
كيف تاخذ القياس: يقف الشخص مستقيماً، ينظر الى الأمام ويداه متدليتان على الجانبين وراحة اليد موجهة الى الخلف. يجب أن يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على كلتا القدمين. خذ القياس من عظمة المعصم فوق الأصبع الصغير حتى الأرض، فتحصل على الطول المناسب للعصا (انظر الرسم).



١ ـ يمكن صنع العصا من غصن شجرة.

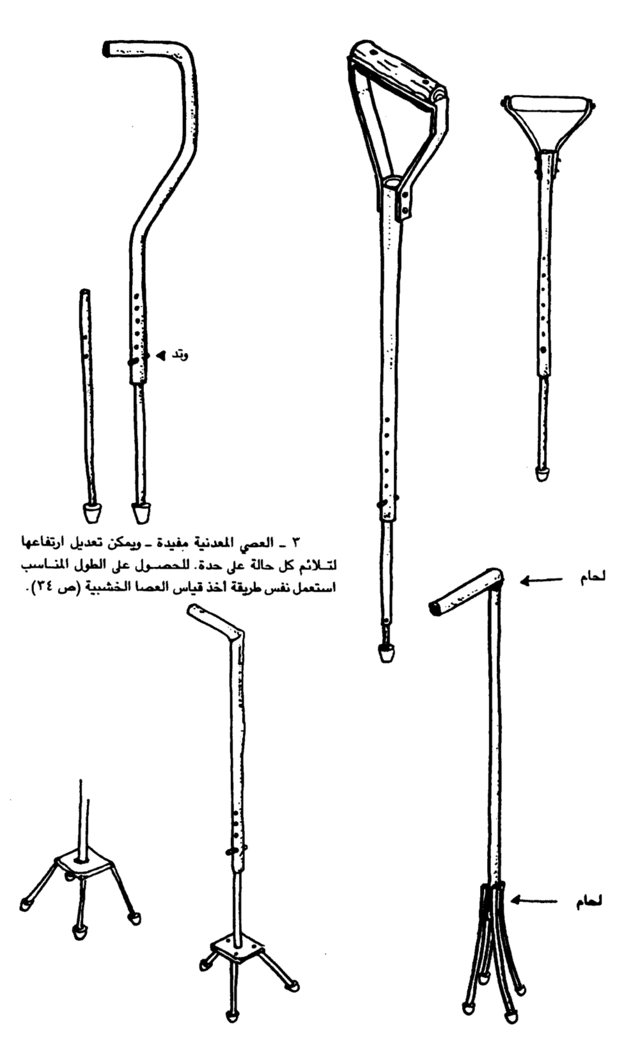
يمكن صنع ركيزة العصا من قطعة من إطار دراجة يسمَّر حول طرف العصا الأسفل.

عنـد الاستعمـال يمتلىء الطرف المجوف في الركيزة المطاطية بالتربة فتتصلّب قطعة المطاط مما يسمح باستعمالها فترة أطول.



يمكن صنع نماذج متعددة من المقابض.

٢ ـ لهذه العصا أربع ارجل وهي أكثر ثباتاً من أي عصا عادية، وتلائم الشخص الذي يحتاج إلى تعكيز أكبر.



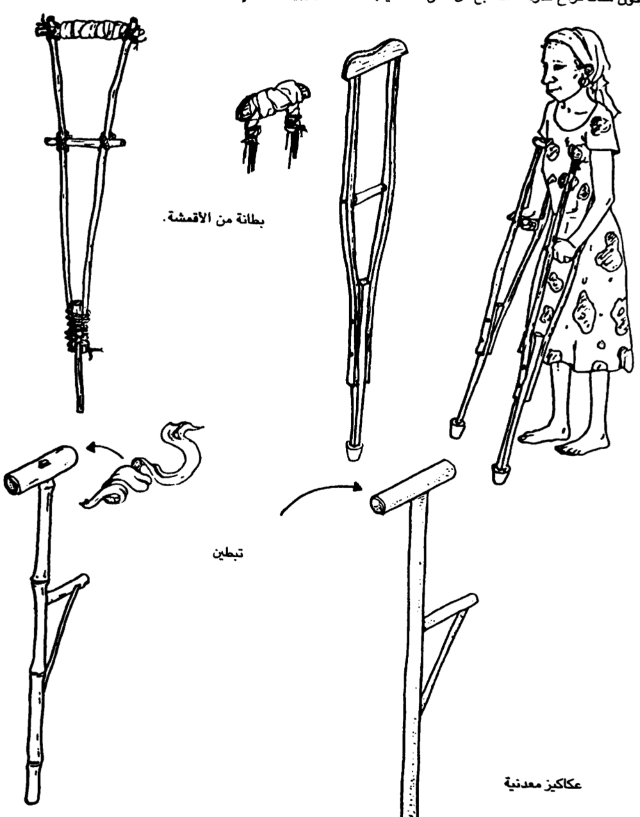
٣ ـ العصي المعدنية مفيدة ـ ويمكن تعديل ارتفاعها لتلائم كل حالة على حدة. للحصول على الطول المناسب استعمل نفس طريقة اخذ قياس العصا الخشبية (ص ٣٤).

العكاكيز

تستعمل العكاكيز أزواجا.

من المهم أن يلقي الشخص الذي يستخدم العكاكيز بثقله عبر المعصم واليد لا على الإبط، وإلا تضررت الأعصاب.

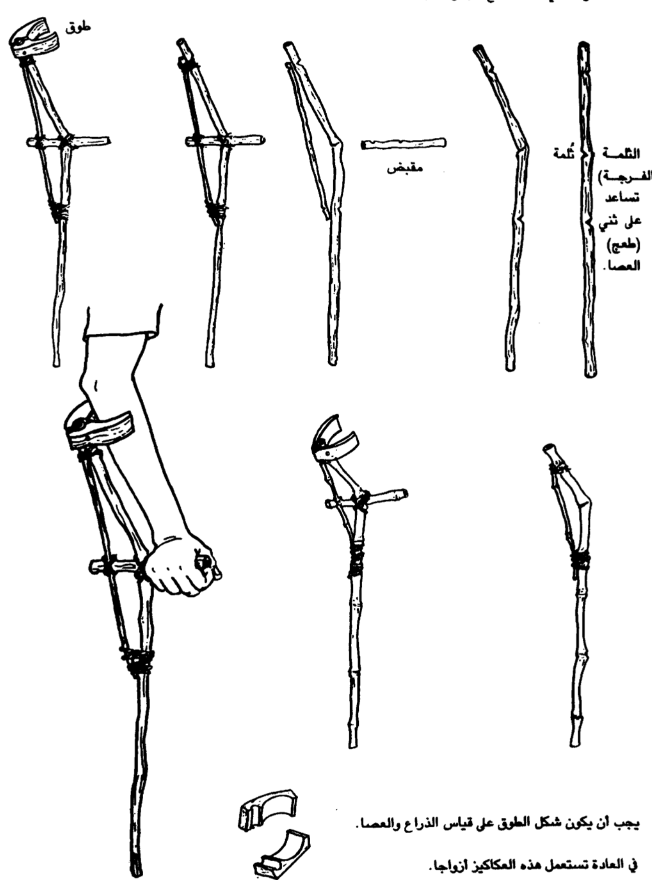
كيف تأخذ القياس: لأخذ قياس ارتفاع قبضة اليد، استعمل طريقة أخذ قياس عصا المشي (ص ٣٤). ينبغي ان يكون هناك فراغ قدره ٣ أصابع من أعلى نقطة في بطانة العكاز وبين تحت الإبط.



عكاكيز المرفق من خشب الشجر او الخيزران

كيف تاخذ القياس: لاخذ قياس ارتفاع المقبض (المسكة) استعمل طريقة اخذ قياس عصا المشي (ص ٣٤).

احفُر ثُلماً في العصا لمنع انزلاق الحبل.



يجب أن يكون شكل الطوق على قياس الذراع والعصا.

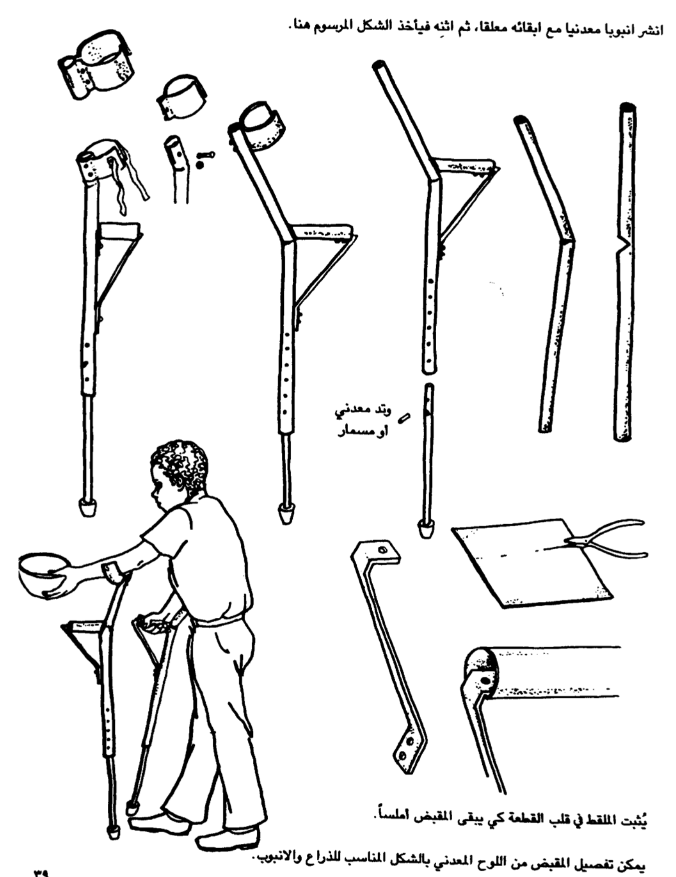
في العادة تستعمل هذه العكاكيز أزواجا.

عكاكيز معدنية يستند عليها المرفق

ينبغي ان يتمتع الشخص الذي يستخدم هذه العكاكيز بذراعين قويتين لأنهما تتحملان ثقل الجسم كله تقريباً.

يمكن تعديل طول هذه العكاكيز بحسب الحاجة.

انشر انبوبا معدنيا مع ابقائه معلقا، ثم اثنِه فيأخذ الشكل المرسوم هنا.



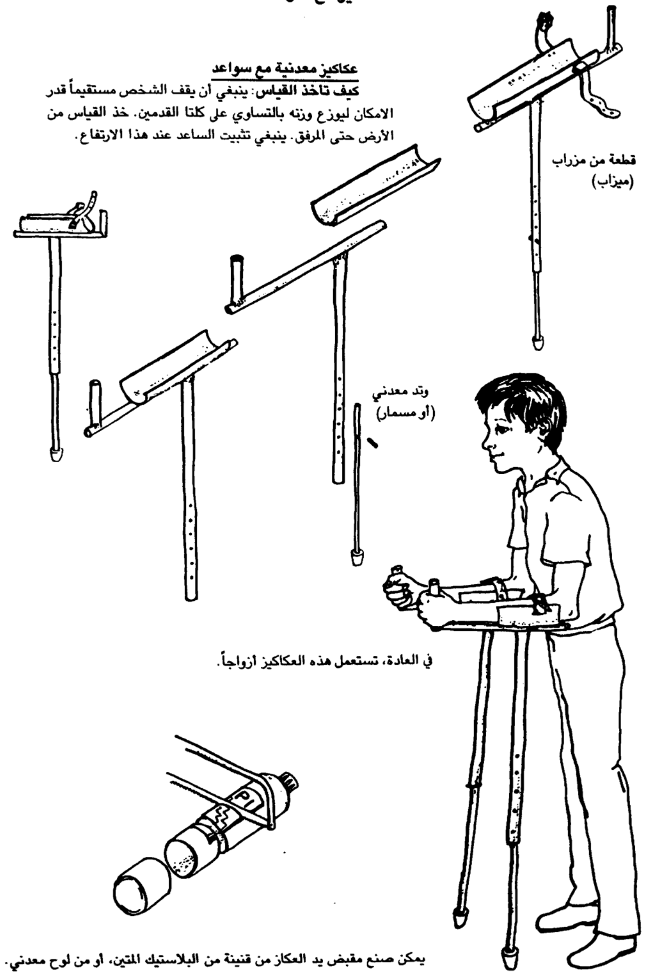
يُثبت الملقط في قلب القطعة كي يبقى المقبض املساً.

يمكن تفصيل المقبض من اللوح المعدني بالشكل المناسب للذراع والانبوب.

عكاكيز مع سواعد

عكاكيز معدنية مع سواعد

كيف تاخذ القياس: ينبغي أن يقف الشخص مستقيماً قدر الامكان ليوزع وزنه بالتساوي على كلتا القدمين. خذ القياس من الأرض حتى المرفق. ينبغي تثبيت الساعد عند هذا الارتفاع.

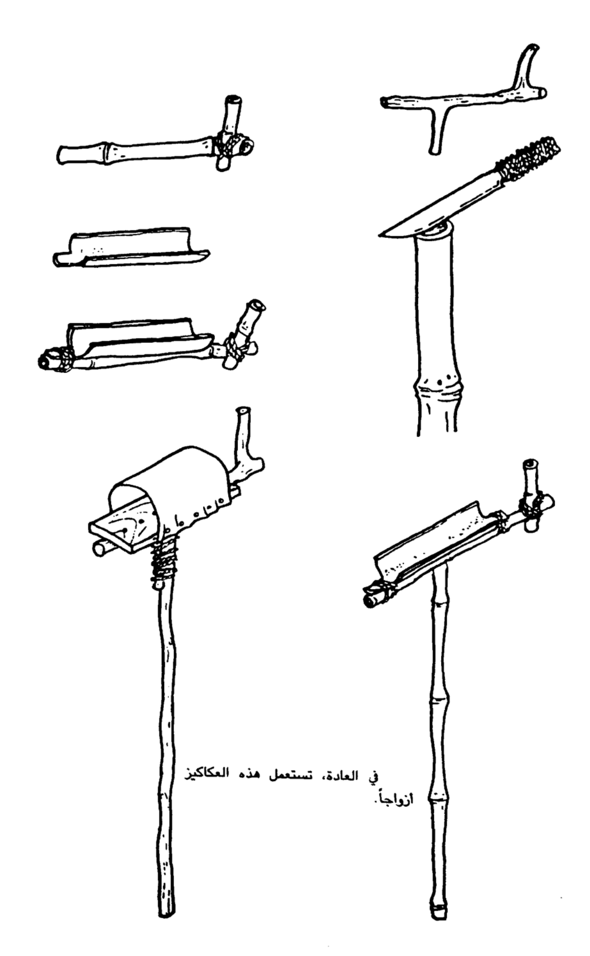


في العادة، تستعمل هذه العكاكيز ازواجاً.

يمكن صنع مقبض يد العكاز من قنينة من البلاستيك المتين، أو من لوح معدني.

عكاكيز مع سواعد مصنوعة من الخيزران أو خشب الشجر.

كيف تأخذ القياس: ينبغي أن يقف الشخص مستقيما قدر الامكان موزعاً ثقله بالتساوي على كلتا القدمين. خذ القياس من الأرض الى المرفق. ينبغي تثبيت الساعد عند ذلك الارتفاع.



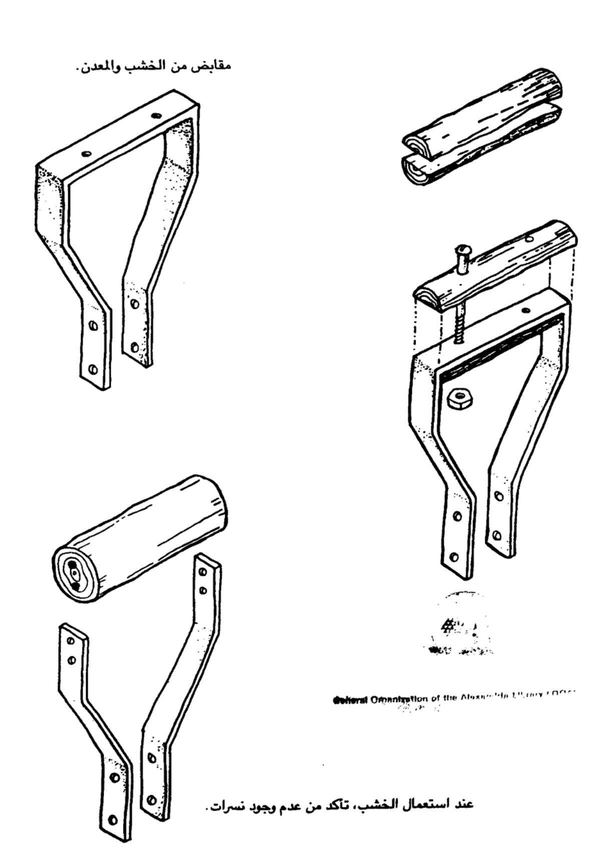
في العادة، تستعمل هذه العكاكيز ازواجاً.

المقابض

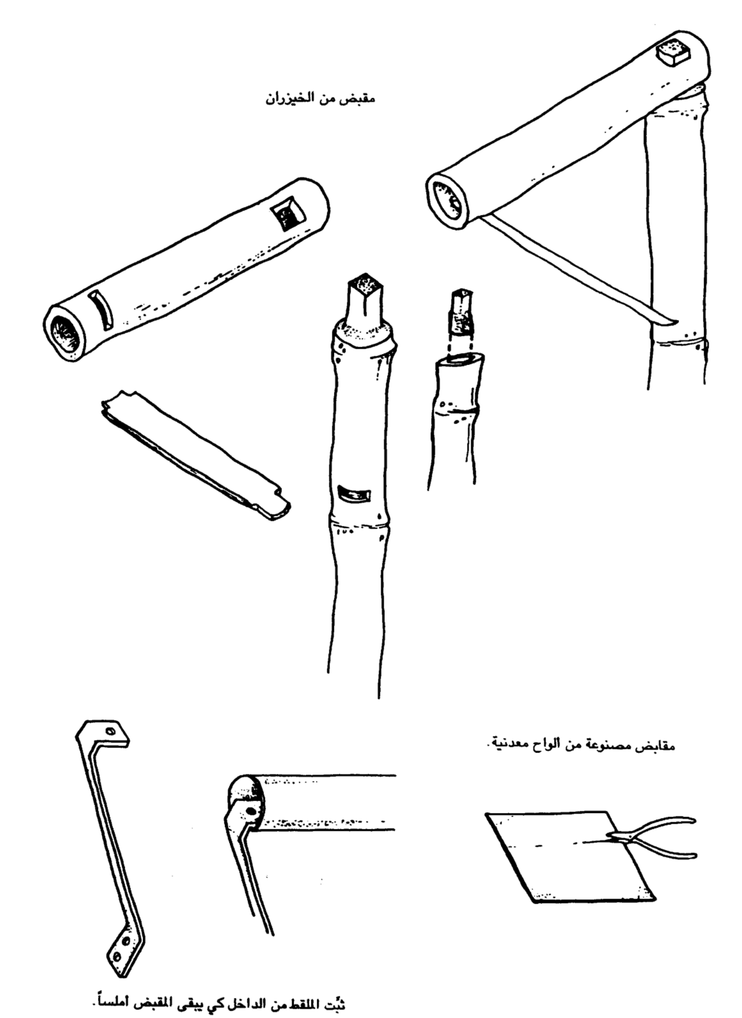
تصنع المقابض من الخشب أو من المعدن أو من كليهما معا.

من المهم أن تكون المقابض مثبتة بإحكام وإلا أصبح من الصعب الامساك بها بأمان، أو توفير السند المطلوب.

مقابض من الخشب والمعدن.



عند استعمال الخشب، تأكد من عدم وجود نسرات.

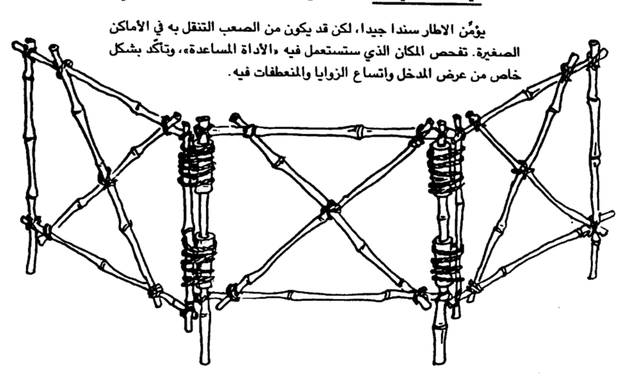


ثبّت الملقط من الداخل كي يبقى المقبض أملساً.

إطار المشي (برواز المشي)

كيف تأخذ القياس: يقاس ارتفاع الاطار كما يقاس ارتفاع عصا المشي.

يؤمِّن الاطار سندا جيدا، لكن قد يكون من الصعب التنقل به في الأماكن الصغيرة. تفحص المكان الذي ستستعمل فيه «الأداة المساعدة»، وتأكّد بشكل خاص من عرض المدخل واتساع الزوايا والمنعطفات فيه.



١ ـ إطار يساعد على المشي له مفصلات، مصنوع من الخيزران. يمكن استعمال انابيب بلاستيكية قوية بدلا من الخيزران، اذا كان يمكن الحصول عليها (نعِّم كل الحواف).

اقطع أوتاداً من الخيزران (أو المعدن).

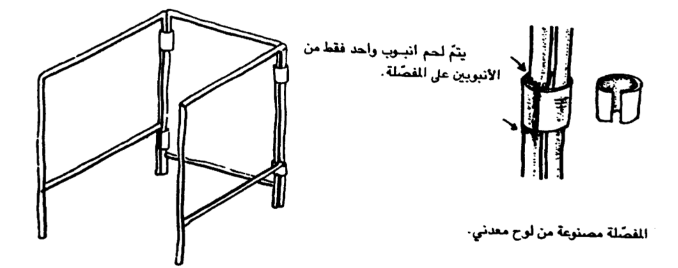
استخدم حبلا رفيعا للمباعدة بين القضبان وربطها.

٢ ـ إطارات تساعد على المشي مصنوعة من أنابيب معدنية.

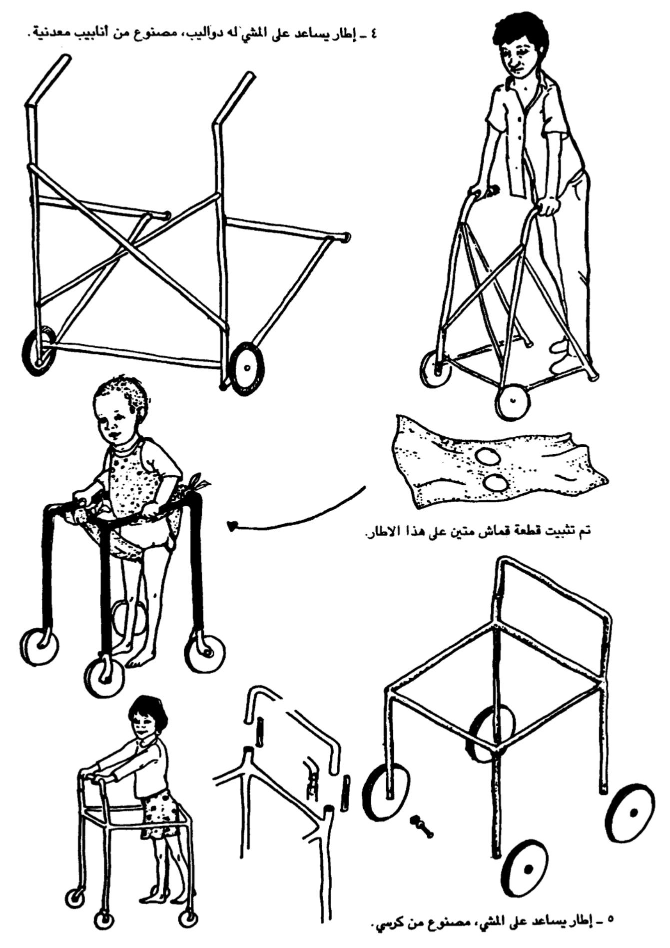
وصلات ملحومة

وصلات ملحومة

٣ ـ إطار يساعد على المشي له مفصّلات، مصنوع من أنابيب معدنية.



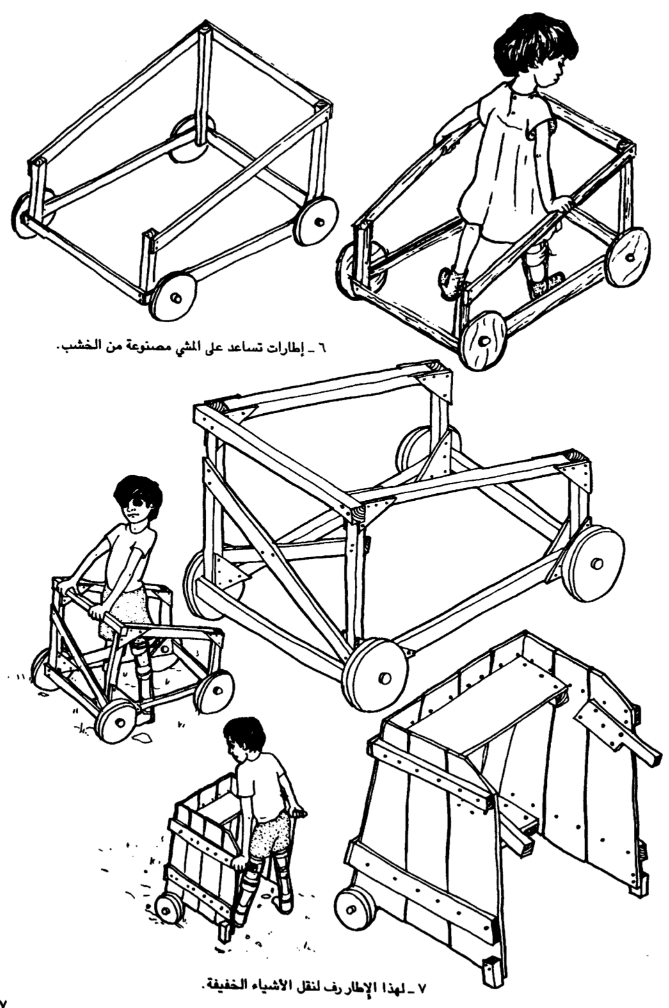
٤ ـ إطار يساعد على المشي له دواليب، مصنوع من أنابيب معدنية.



تم تثبيت قطعة قماش متين على هذا الاطار.

٥ ـ إطار يساعد على المشي، مصنوع من كرسي.

تم استخدام إطار كرسي معدني لصنع هذا الاطار. والعجلات تزيد من سرعة التنقل به. ينبغي استعماله على ارض مستوية فقط حتى لا تنزلق العجلات بالشخص المعوق.

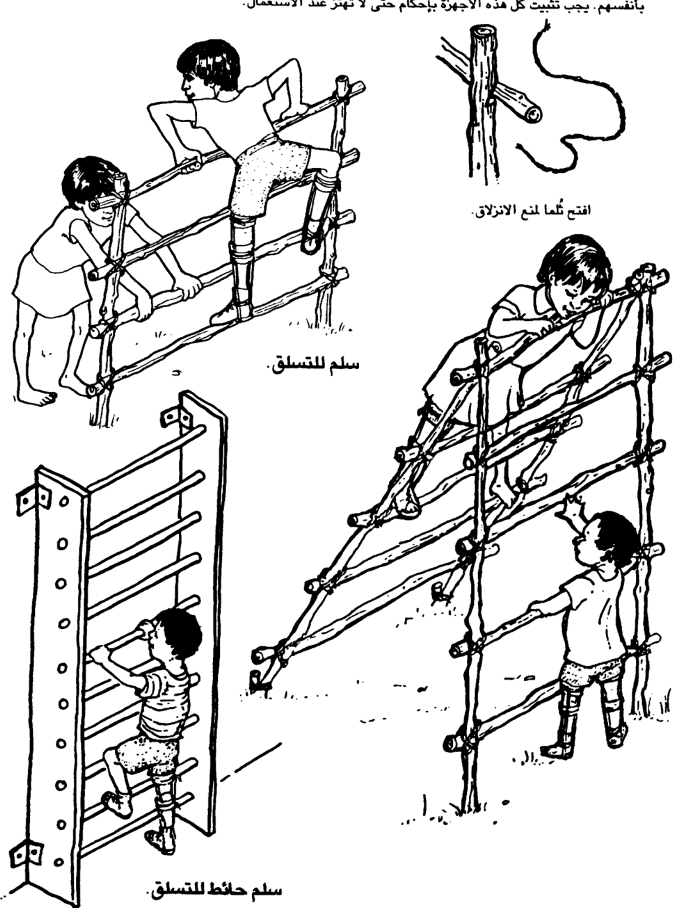


٦ ـ إطارات تساعد على المشي مصنوعة من الخشب.

٧ ـ لهذا الإطار رف لنقل الأشياء الخفيفة.

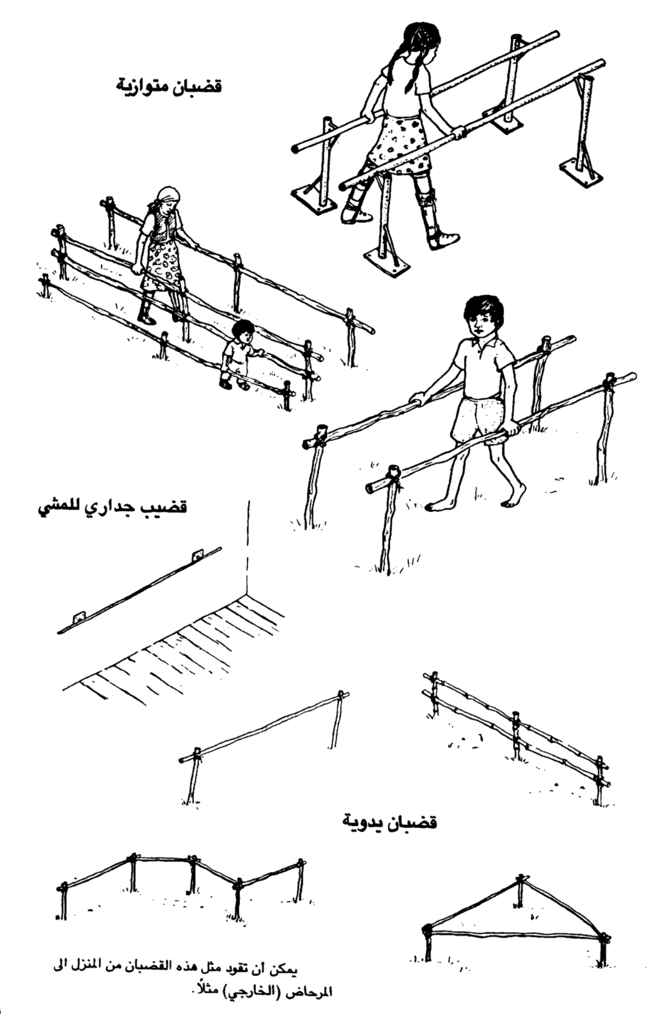
«أدوات مساعدة» للتمرن على المشي.

هذه مجموعة متنوعة من الأفكار التي تساعد ذوي الأرجل الضعيفة على التمرن على المشي لتعزيز قوتهم وثقتهم بأنفسهم. يجب تثبيت كل هذه الأجهزة بإحكام حتى لا تهتز عند الاستعمال.

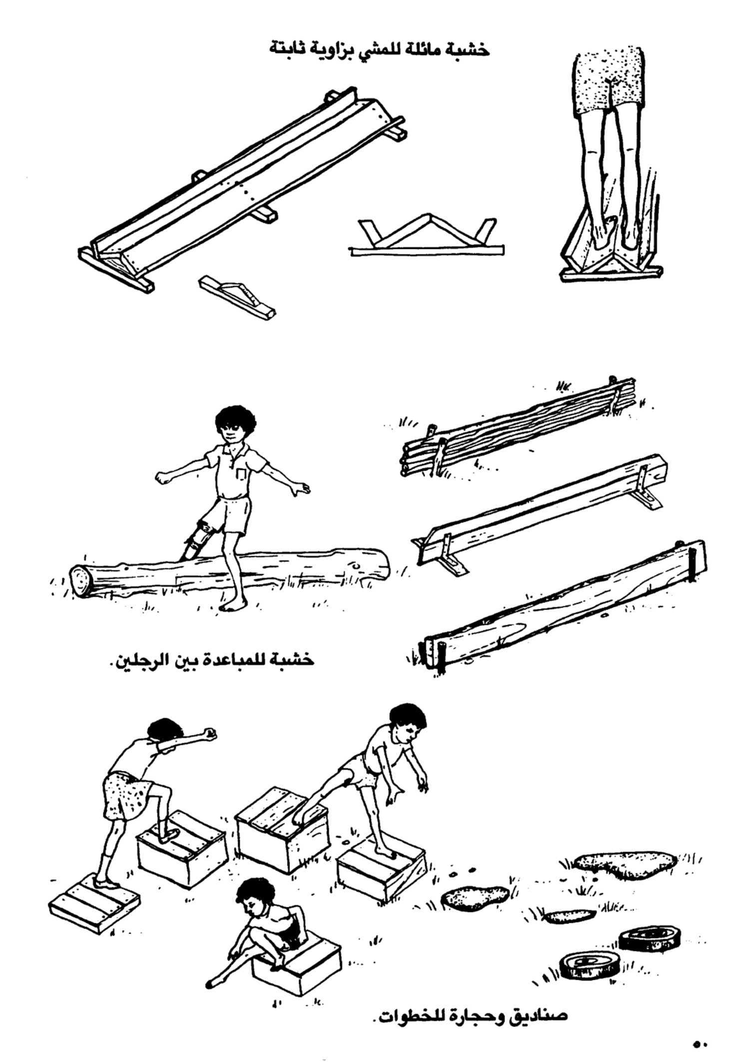


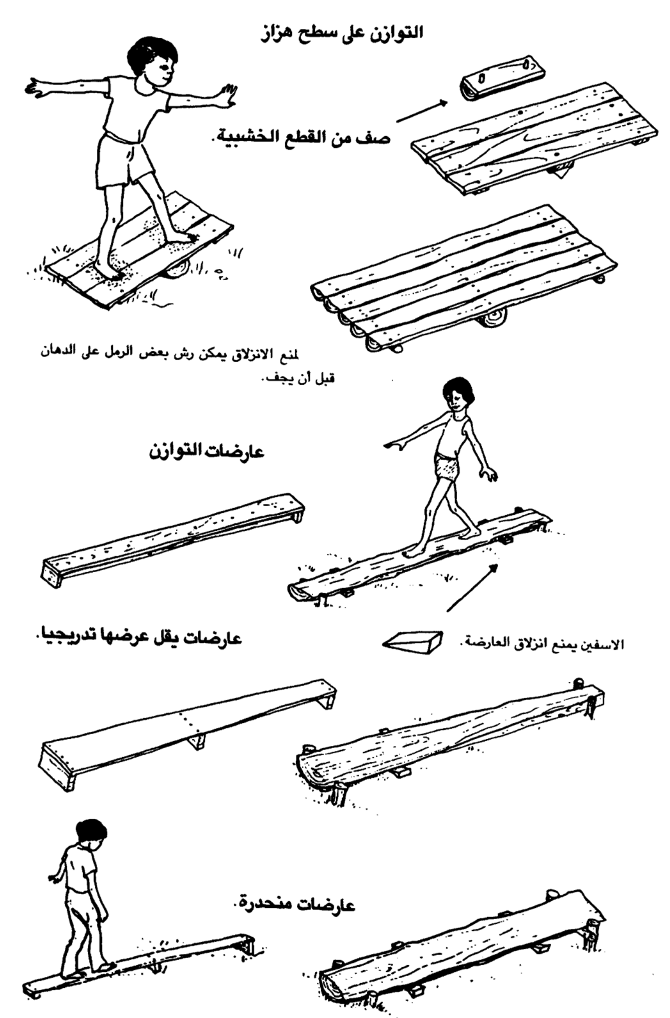
سلم للتسلق.

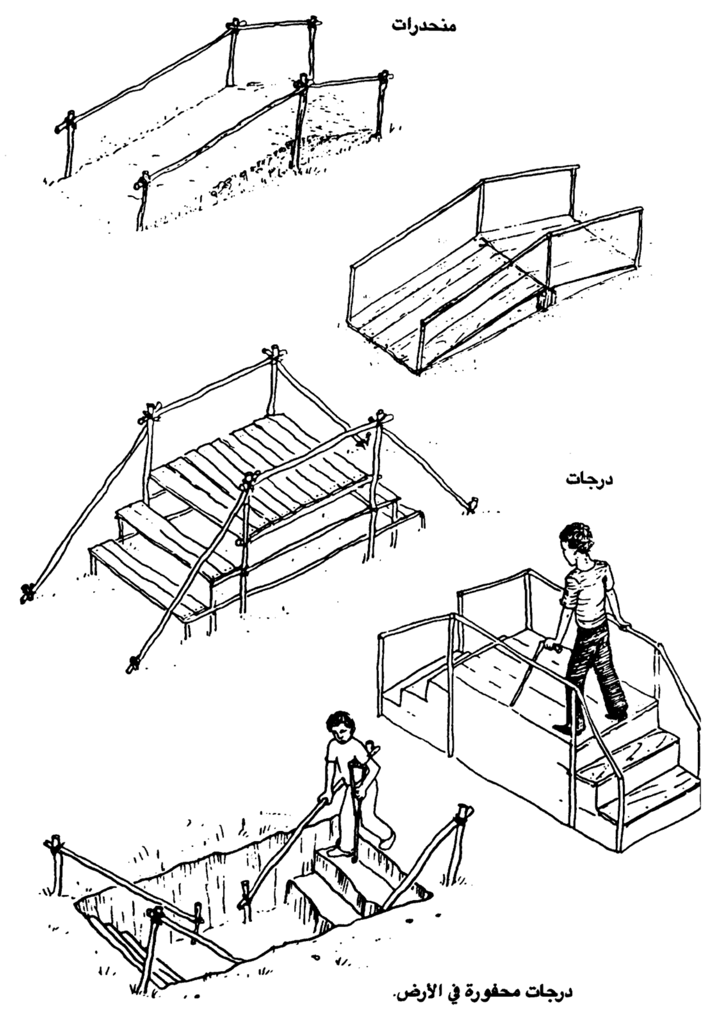
سلم حائط للتسلق.



يمكن أن تقود مثل هذه القضبان من المنزل الى المرحاض (الخارجي) مثلاً.

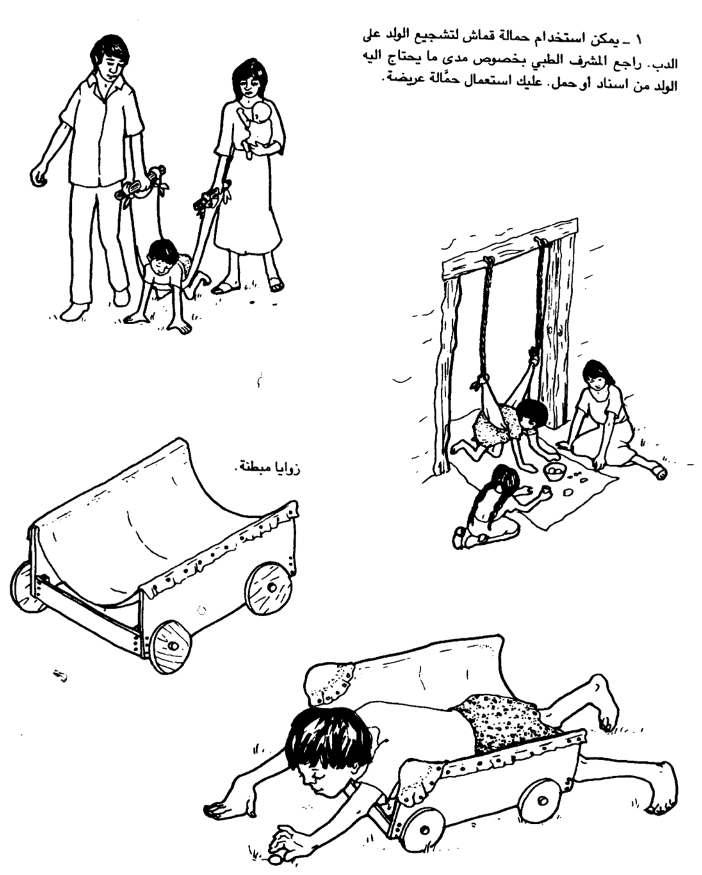

خشبة مائلة للمشي بزاوية ثابتة
خشبة للمباعدة بين الرجلين.
صناديق وحجارة للخطوات.


التوازن على سطح هزاز
صف من القطع الخشبية.
لمنع الانزلاق يمكن رش بعض الرمل على الدهان قبل أن يجف.
عارضات التوازن
عارضات يقل عرضها تدريجيا.
الاسفين يمنع انزلاق العارضة.
عارضات منحدرة.


منحدرات
درجات
درجات محفورة في الأرض.

أدوات تساعد على الإستناد والدبيب والزحف.

١ ـ يمكن استخدام حمالة قماش لتشجيع الولد على الدب. راجع المشرف الطبي بخصوص مدى ما يحتاج اليه الولد من اسناد أو حمل. عليك استعمال حمّالة عريضة.



٢ ـ ان الاداة التي تساعد على الدب والمزودة بعجلات تسمح للولد الذي يزحف على الارض بشكل طبيعي ان يدفع بنفسه الى الأمام مستخدما يديه وهما ممدوتان.

ملاحظات

القسم الثالث

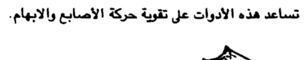
الأدوات التي تساعد على العلاج الطبيعي

يعرض هذا القسم من الكتاب كيفية صنع أدوات تساعد على القيام بتمارين لأجزاء مختلفة من الجسم. يمكن استعمال هذه الأدوات في المستشفى أو في المنزل. على الشخص متابعة التمارين بعد مغادرة المستشفى. ومن المهم تسجيل التطورات بشكل منتظم: وسيريك المشرف الطبي كيف تفعل ذلك.

من المهم أن يعرف الشخص الذي يختار «الأداة المساعدة» نوع العلاج المناسب لكل حالة طبية على حدة.

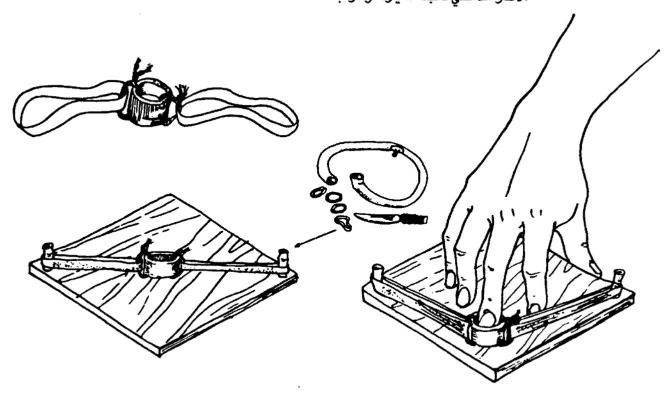
حاول ان تكون التمارين مسلية أو ان تؤدي وظيفة مفيدة، مما يشجع المعوق على ممارستها. إن عدداً قليلاً فقط من الناس يعجبه ان يؤدي التمارين من أجل التمرن فقط.

ادوات لتمرين الأصابع



تساعد هذه الأدوات على تقوية حركة الأصابع والابهام.

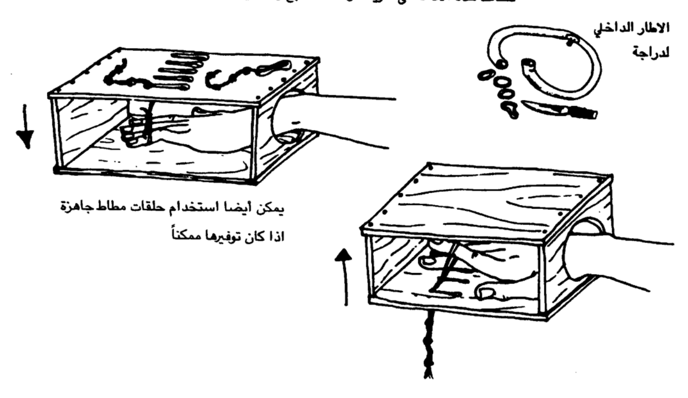
اذا كانت التمارين التي تقوم بها في حاجة الى مادة مطاطة يمكنك ان تستخدم قطعا من الاطار الداخلي لعجلة سيارة أو دراجة مستعملة.



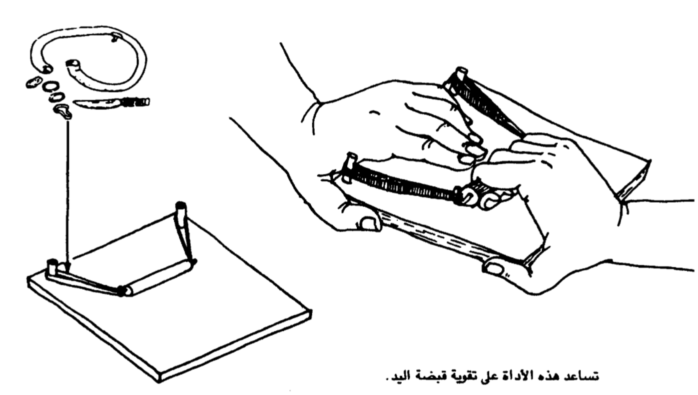
تساعد هذه الأدوات على تقوية عضلات الاصبع عضلة عضلة.

أداة لتمرين الأصابع

تساعد هذه الأداة على تقوية حركة الأصابع وتحسينها.



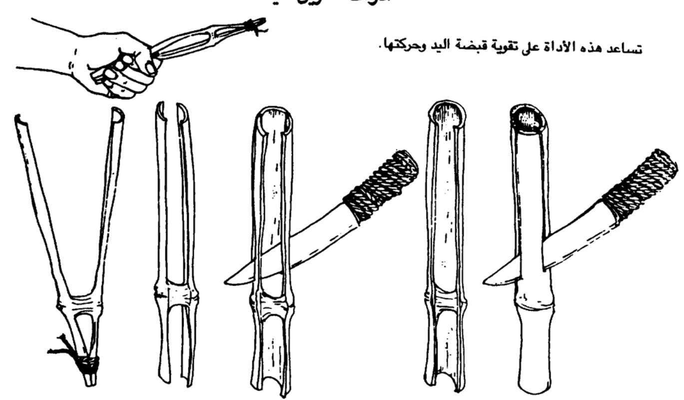
أداة لتمرين اليد والأصابع



تساعد هذه الأداة على تقوية قبضة اليد.

أدوات لتمرين اليد

تساعد هذه الأداة على تقوية قبضة اليد وحركتها.

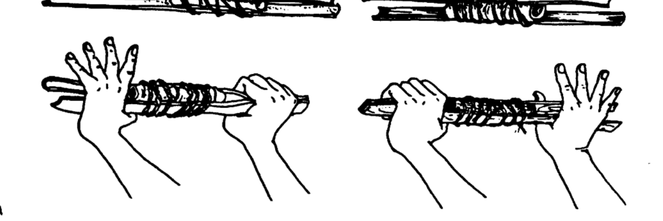


ان اللعب بكتلة طين مبتلة يحسن وظائف اليد كالحركة والقبض والمهارة في الاستعمال.





هذه الأداة تساعد على تحسين قبضة اليد.



جهاز لتمرين اليد

تساعد هذه الأداة على تحسين قوة حركات الأصابع والقبضة.

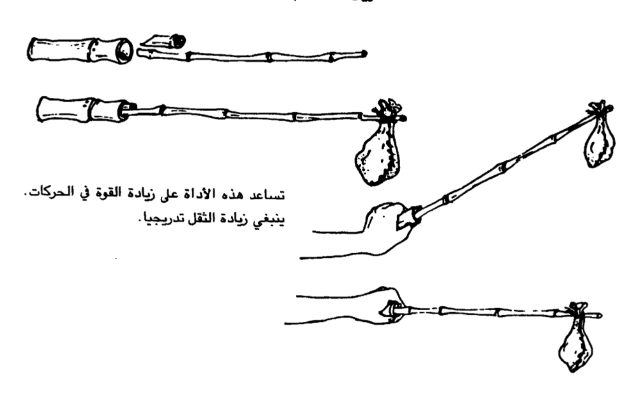


يمكنك ان تصنع ثقلا من كيس من القماش
محشو بالرمل أو الطين أو الحجارة.

أداة تثقيل لتمرين الذراع

هذه تساعد على تقوية المعصم وحركات الذراع.
كما تساعد على تخفيف الحركات اللاإرادية.

أداة لتمرين المعصم والذراع



تساعد هذه الأداة على زيادة القوة في الحركات.
ينبغي زيادة الثقل تدريجيا.

أداة لتمرين اليد.

تساعد هذه الأداة على تقوية المعصم وتحسين قوة اليد.

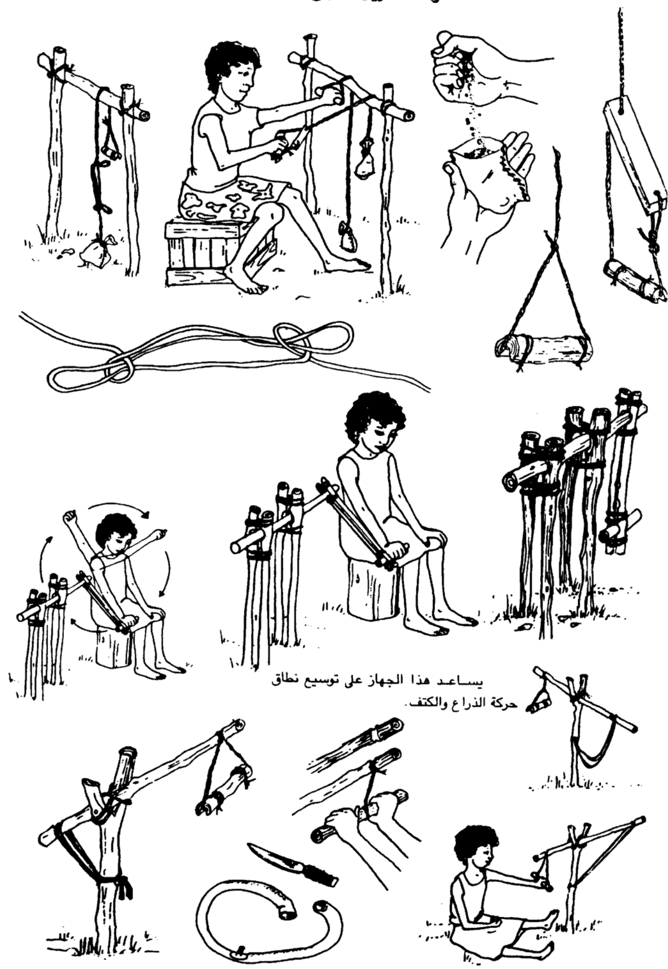
أداة تثقيل لتمرين الذراع

تساعد هذه الأداة على تمرين الذراع وتحسن قوة قبضة اليد.



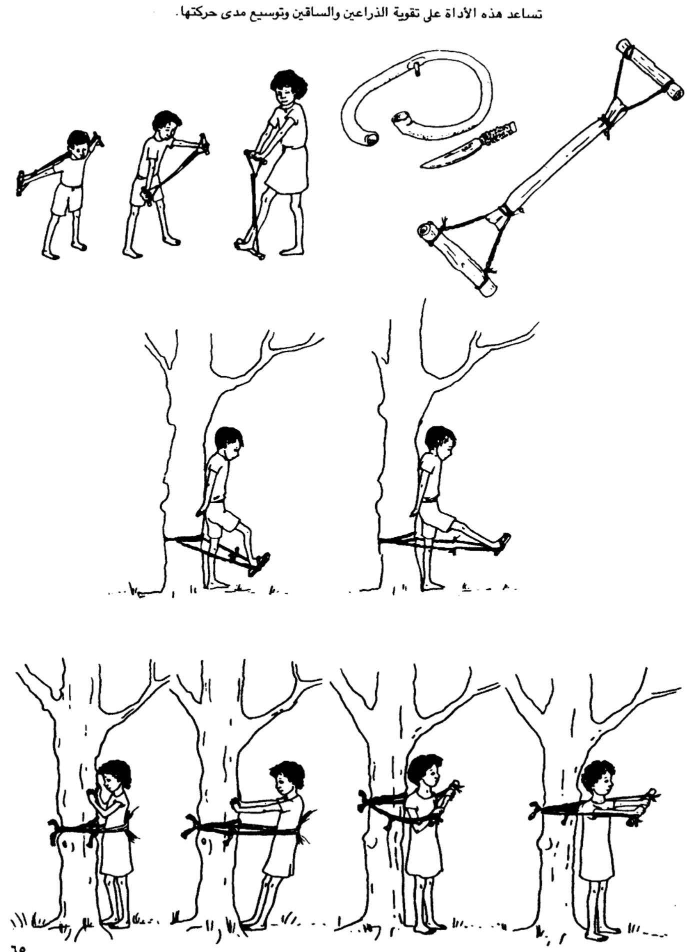
تساعد هذه الأداة على تحسين حركات الذراع والمرفق واليد.

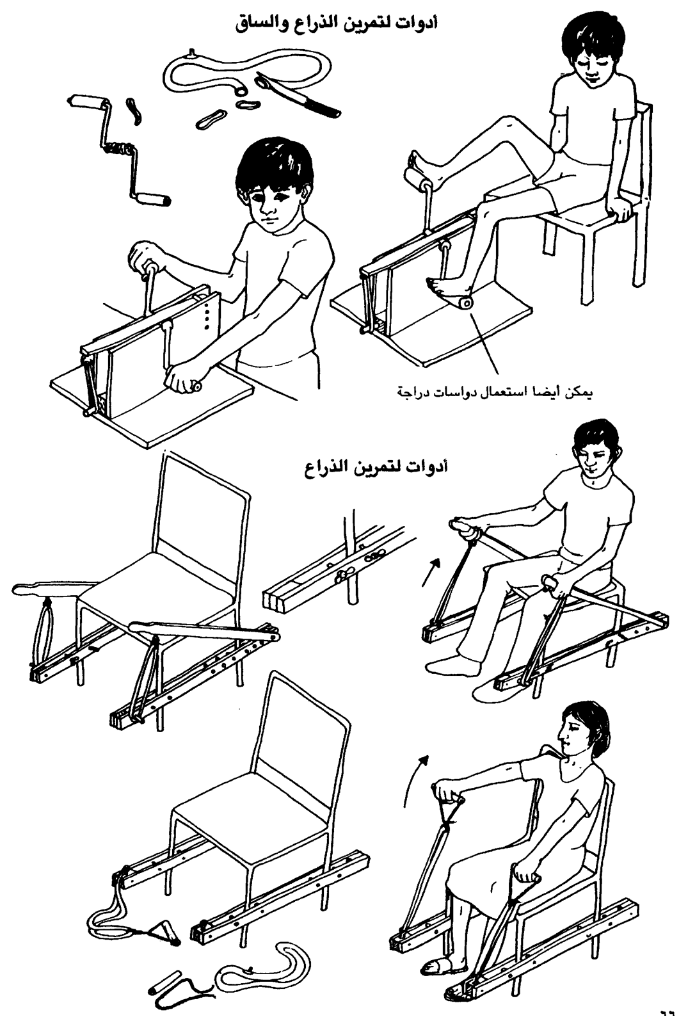
أدوات لتمرين الذراع والكتف



أدوات لتمرين الذراعين والساقين

تساعد هذه الأداة على تقوية الذراعين والساقين وتوسيع مدى حركتها.

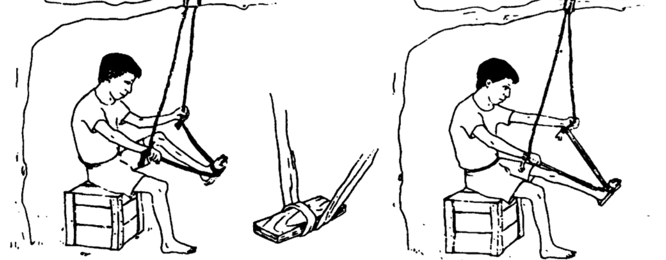



أدوات لتمرين الذراع والساق
يمكن أيضا استعمال دواسات دراجة
أدوات لتمرين الذراع

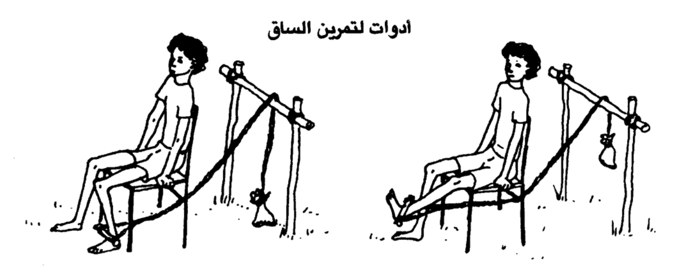
أدوات لتمرين الساق

يساعد هذا التمرين على تقوية الركبة.
ينبغي زيادة الثقل بشكل تدريجي.

تساعد هذه الأداة على زيادة قوة عضلات الورك والركبة والكاحل (الرسغ).



أدوات لتمرين الساق



يساعد هذا الجهاز على تحسين قوة عضلات الورك والركبة ونطاق حركتهما.

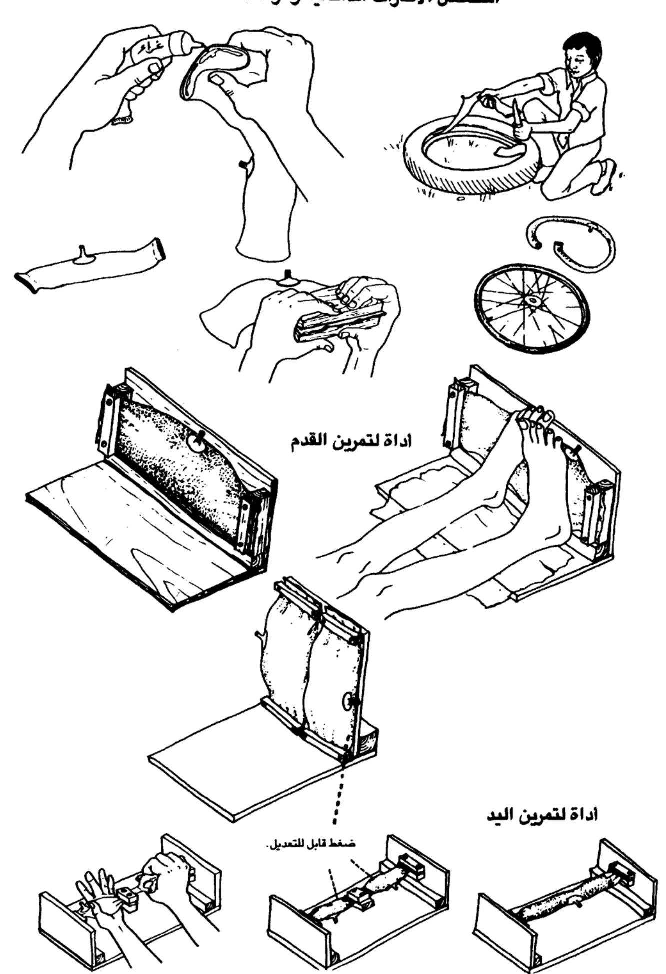
تساعد هذه الأداة على تقوية الورك والركبة والكاحل والقدم.

أدوات لتمرين القدم

يساعد هذا الجهاز على توسيع نطاق حركة مفصل الكاحل.



استعمال الاطارات الداخلية وغراء المطاط



أدوات للتمرين على انتصاب القامة

تساعد هذه الأدوات على تحسين عضلات الذراع والجذع.

وهي تفيد بشكل خاص الأشخاص الذين سيستخدمون العكاكيز أو الكرسي المتحركة.

تساعد هذه الأجهزة على تحسين عضلات الجذع.

استخدام إطار العجلة الداخلي للقفز

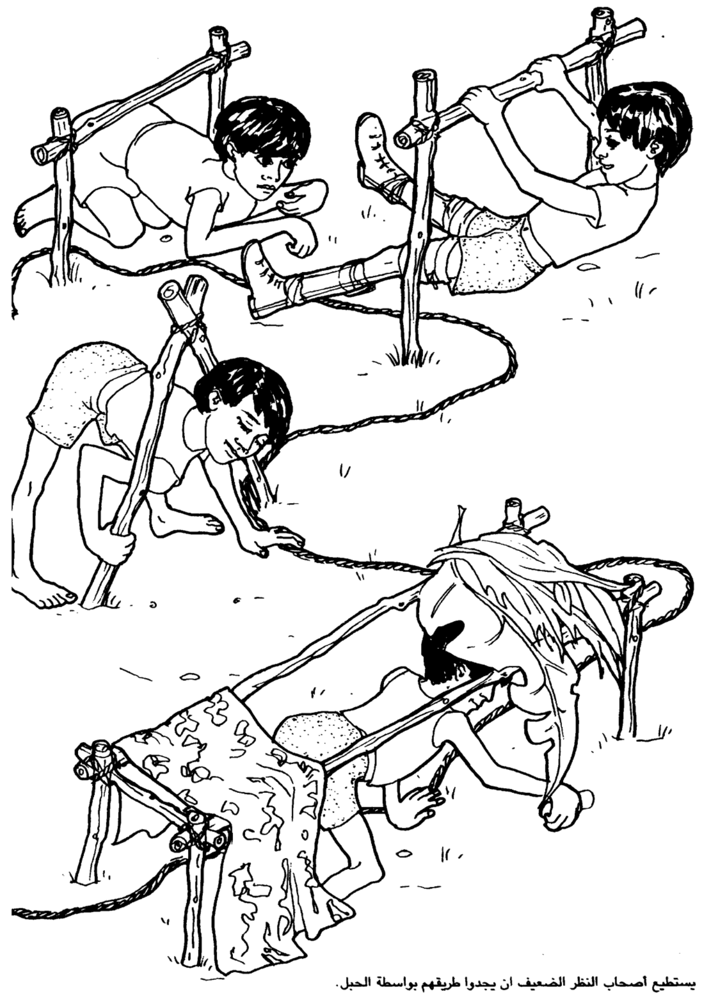
يمكنك ان تمنع تمزق ثقوب الربط في قطعة القماش بتقويتها بقماش إضافي أو جلد



شكل «برميل»

التوازن على سطح هزاز

يحتاج هذا التمرين
الى حرص وعناية.



يستطيع أصحاب النظر الضعيف ان يجدوا طريقهم بواسطة الحبل.

كتب عربية أخرى في مجال الاعاقة.

تنطلق «الورشة» في هذا الحقل من ضرورة مساعدة الشخص المعوق على تحقيق أكبر قدر ممكن من الاعتماد على الذات ومن التأكيد على كرامته الانسانية.

١ ـ «نحن أيضا نلعب ونتحرك»:

يساعد هذا الكتاب الطفل المعوق على أن يتعلم كيف يتحرك، وذلك من خلال اللعب مع الآخرين، وخصوصا مع الأطفال الاخرين. وفي الوقت نفسه فانه يساعد الطفل الكبير على اللعب مع الطفل الصغير، ورعايته.

تقدم رسوم الكتاب تلك الحركات الأساسية التي يحتاج اليها الطفل في رعاية نفسه، وفي حياته اليومية عموما. فاللعب يمكنه أن يحفز وينمي قدرات الطفل، كاستعمال اليدين، والحفاظ على التوازن، والجلوس، والركوع والزحف، والمشي أو التحرك من مكان الى آخر. العنوان الأصلي:

We Can Play And Move

٢ ـ «رعاية الطفل المعوق»

مرجع أساسي وضع فيه ديفيد ورنر معلومات وأفكارا لجميع المعنيين بخير وتقدم الطفل المعوق. وهو موجه بشكل خاص الى الذين يعيشون في مناطق تفتقر الى الموارد. ولكن الكتاب أيضا أداة مساعدة للعاملين في رعاية وتعليم وتأهيل الأطفال المعوقين، ولأهل الطفل المعوق وبرامج المجتمع. ثروة من المعلومات والتفاصيل المبسطة والمشروحة بالرسوم والصور. يحيط الكتاب بأنواع الاعاقة المختلفة، كالعمى والصمم والنوبات ومشكلات السلوك وتأخر النمو... وهو يقدم اقتراحات خاصة بصنع أدوات مساعدة بسيطة، قليلة الكلفة، ولكن فعالة، وطرقا تساعد الطفل المعوق على ادراك أن معظم حاجات الطفل المعوق يمكن تلبيتها ضمن المجتمع والعائلة والأطفال أنفسهم. العنوان الأصلي:

Disabled Village Children

٣ ـ قصص «من طفل الى طفل»

سلسلة من القصص المشوقة الموجهة الى تلامذة المدارس الابتدائية لتشجيعهم على الاهتمام بصحة ونمو اخوتهم وأخواتهم الصغار. في كل قصة موضوع صحي أو تربوي بارز مثل: مخاطر الماء القذر، مساعدة الصغار على التعلم، معاملة الطفل المعوق، معالجة الحمى، الأمراض الفتاكة والتطعيم، الغذاء الجيد، الحوادث، الجفاف... الخ.

يمكن استخدام هذه القصص في المناهج التعليمية الخاصة بالعلوم الأولية وعلم البيئة ودروس الصحة المنزلية والمدرسية والتدبير المنزلي.

ومن بين القصص واحدة عن ٣ أطفال، يعاني كل منهم اعاقة بدنية معينة، وتحكي القصة كيف يتعلمون التكيف بمساعدة ودعم من جانب الأطفال الآخرين.

عن سلسلة : Child-To-Child Readers

تطلب قائمة المطبوعات من «ورشة الموارد العربية» **ARC, Arab Resource Collective**

P.O.BOX 7047 - NICOSIA - CYPRUS

أدوات بسيطة لمساعدة المعوقين

دليل لصنع أدوات محلية تساعد الشخـص المعوق في حياته اليومية

دليل عملي مصور يعرض بكلام قليل عددا كبيرا من الأدوات التي يمكن أن تساعد المعوق في لعبه وعمله وتحركه. جميع الأدوات يمكن صنعها بسهولة وبكلفة قليلة وبمواد محلية أو مواد يتيسر الحصول عليها. تشمل الأدوات تلك التي تساعد على الجلوس والمشي والتنقل والتوازن والعلاج الطبيعي وغيرها.



ورشة الموارد العربية، مؤسسة عربية مستقلة ذات منفعة عامة، لا تتوخى الربح التجاري، هدفها اعداد ونشر وتوزيع الكتب والمواد التعليمية والتثقيفية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية وتنمية المجتمع في البلدان العربية.

تأسست «الورشة» في قبرص، ١٩٨٨، على يد مجموعة من العاملات والعاملين في حقول الرعاية الصحية الأولية، وتنمية المجتمع، والتربية، والنشر.

SIMPLE AIDS FOR DAILY LIVING. First Arabic Edition
Published by ARC, ARAB RESOURCE COLLECTIVE
P.O.Box 7047, Nicosia - Cyprus